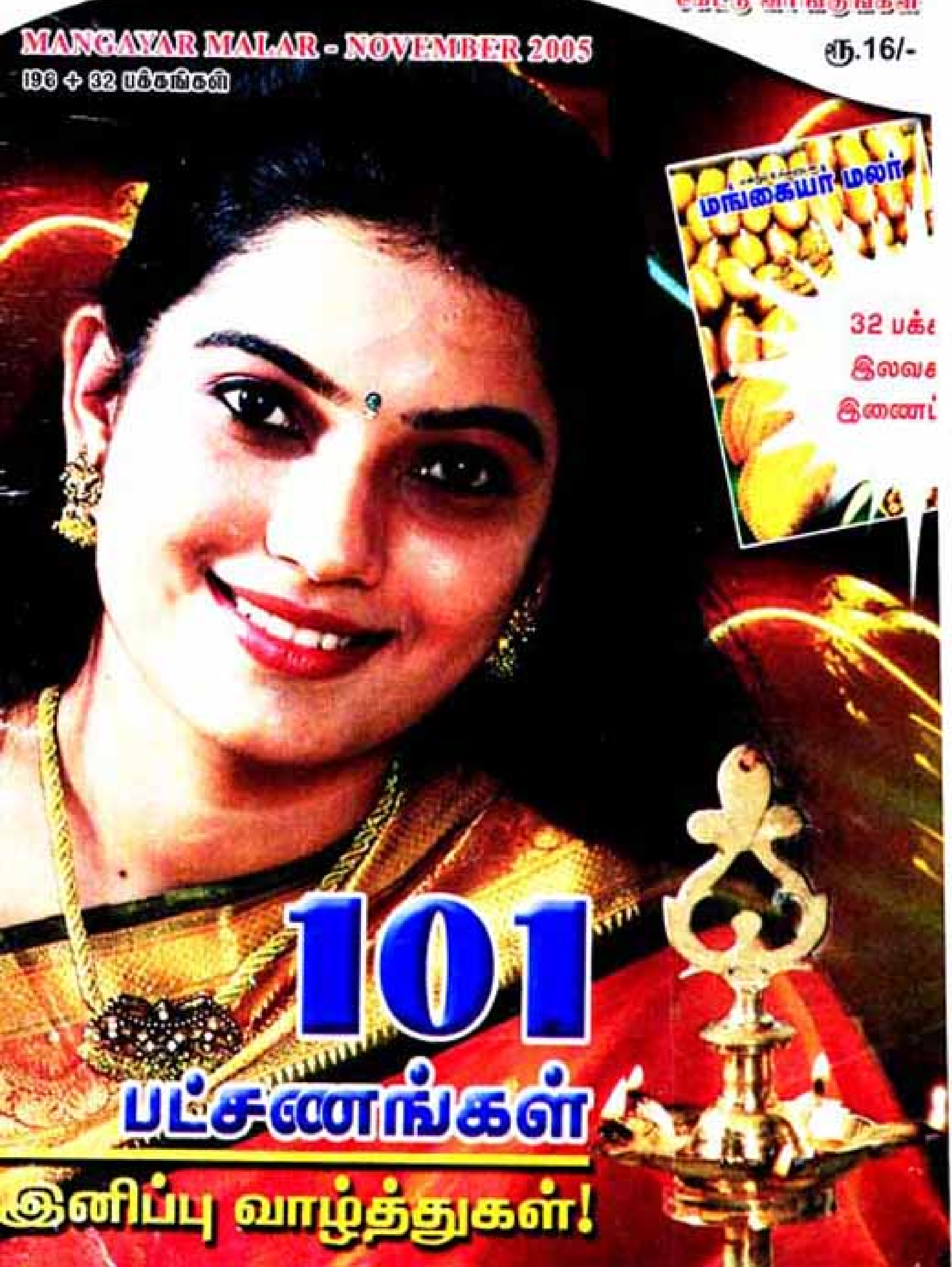
என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 1

பெட்டகம் - 2
கேட்டு வாங்குங்கள்

ரூ.16/-

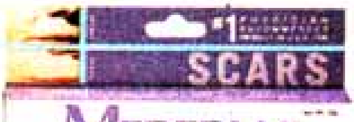



Aachi



உங்கள் தழும்புகளை மறைக்காதீர்கள்

அவற்றை நிரந்தரமாக குணப்படுத்துங்கள் மெடெர்மா™ உடன்



தழும்பு சிகிச்சை ஜெல்

Clinically Proven

Scar treatment Gel, from Merz Pharmaceuticals, Germany.

அறுவை சிகிச்சை | காயம் | தீப்புண்கள் | பரு | சரும மடிப்பு

அடையாளங்களால் உண்டாகும் தழும்புகளை நீக்க உதவுகிறது

அறிமுகப்படுத்துகிறோம் மெடெர்மா™, தழும்புகளுக்கான சருமப் பராமரிப்பு மற்றும் தாவரச் சத்து குணம் கொண்ட செபானின்-உடன் கூடிய ஒரு காப்புரிமை பெற்ற தழும்பு சிகிச்சை. இது 8 வாரங்களிலேயே உங்கள் தழும்புக்கு நிரந்தர சிகிச்சையளிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை, காயம், தீக்காயங்கள், பரு மற்றும் சரும விரிவு அடையாளங்களிலிருந்து ஏற்படும் தழும்புகளின் தோற்றத்தை மெடெர்மா™ குணப்படுத்துவதற்காக மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது. உலகெங்கும் பிரபலமான மெடெர்மா™ முயற்சியுங்கள் மற்றும் உங்கள் தழும்புகளை நீங்கள் மீண்டும் மறைக்க வேண்டிய அவசியம் ஒருபோதும் இருக்காது.

#1 Physician-recommended product in USA for scars

Brought to you in India by

(A Division of Win Medicare Pvt. Ltd.)
Umesh Modi Group Company

Available at all leading Chemists, Health and Beauty outlets.

For more information visit www.mederma.com. For enquiries write to us at mederma@winmedicare.com or call 09884468899.



101

உற்றார் உறவினருடன் உல்லாசமாய்த் தீபாவளி கொண்டாடியது இளம் பருவம். அதைக் கடந்து திருமணமாகி வேலை நிமித்தமாகக் கணவனோடு வெகு தூரத்தில் வாழ்கின்ற மகளே! தனிக் குடித்தனம்! தலைதீபாவளி!

"ஒரு இனிப்பாவது நானே... இல்லை.. இல்லை.. நாங்களே (நானும் அவருமாக!) செய்ய முடியுமா?" என்று எண்ணுவதை உணர்கிறோம். இதோ சுலபமாகச் செய்ய ஃபட்ஜ்!

கன்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 500 கிராம், கோகோ பவுடர் - ½ கப்,சர்க்கரை - 1 கப்.



அடுப்பில் பிரஷர் பான் வைத்து ஒவ்வொன்றாக அதில் உங்களவரைப் போடச் சொல்லுங்கள். எல்லாவற்றையும் மிதமான தீயில் கிளறவும். கைவிடாமல் கிளறவும். (மாற்றி மாற்றி இருவரும் கிளறலாம்) அடியில் ஒட்டாமல் வரும்போது எடுத்து ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆறியபின் வில்லைகள் போடவும். என்றும் இணை பிரியாமல் வாழ வாழ்த்துகள்!

மேலும் பட்சண வகைகள் பக். - 50

51 பட்சணங்கள் இலவச இணைப்பாக!

தலைதீபாவளி பட்சணம்!

ஃபட்ஜ்




GOLD WINNER FOR HEALTH
G for H
தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்
தீபங்களின் திருநாளாம் தீபாவளி ஒவ்வொரு ஆண்டும் நமக்கு அளவற்ற எதிர்பார்ப்புகளையும், ஆசைகளையும், நல்ல எண்ணங்களையும் அள்ளித் தருகிறது. வருடம் முழுவதும் கடினமாக உழைத்து, அதன் பயனை குடும்பத்தினருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் மகிழ்ச்சியான நாளாகவும் அமைந்திருக்கிறது. அதுபோல் வருடம் முழுவதும் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் உறுதுணையாக இருப்பது Gold Winner. மிகச் சிறந்த தொழில் நுட்பம் ISO: 9001 மற்றும் HACCP தரக் கட்டுப்பாடுகளுடன் தயாரிக்கப்படும் Gold Winner ல் இன்றியமையாத அமிலச் சத்துக்கள் (EFA) உள்ளன. அதனாலேயே மக்கள் G for H என்றால் Gold Winner for Health என்று நன்கு அறிவர்.
வருடத்திற்கு வருடம் வருவது தீபாவளி!
வருடம் முழுவதும் ஆரோக்கியம் தருவது G for H.
Gold Winner
Gold Winner
SREE GOLD


KCR
குட்டி
குக்கர்
ஃப்ரீ!
அறிமுகம்
Anantha®
Family Pack



ரேவதி சங்கரன்

உங்களுடன்

முந்தைய யுகத்தில் கண்ணனும் சத்யபாமையும் தீமையை மாய்த்ததாகப் புராண வரலாறு கூறுகிறது. அன்று முதல் நரகாசுரனின் நினைவாகப் பாரத மக்கள் எல்லோராலும் தலைமுறை தலைமுறையாகக் கொண்டாடப்பட்டு வரும் பண்டிகை தீபாவளி! வேறு சிந்தனைச் சிதறல்கள் இல்லாத காலத்தில், கிணற்றில் கங்கையாகத் தண்ணீர் இருந்த காலத்தில், உள்ள பணத்தில் தேவையானவைகளை வாங்க முடிந்த காலத்தில், அரிசியும், பருப்பும் அண்டாக்களில் நிரம்பி இருந்த காலத்தில், எண்ணெய், நெய்க்குள் கொலஸ்டிரால் இருப்பது தெரியாத காலத்தில், அலுக்காமல், சலிக்காமல் வீட்டுப் பெண்கள் விறகடுப்பில் விதவிதமாகப் பட்சணங்கள் ருசிருசியாகச் செய்து குவித்ததோடு, எல்லோருக்கும் வாரி வழங்க முடிந்த



தீபாவளி... ஒரு ரங்கராட்டினம்...!

காலத்தில், எல்லா வயதினருக்கும், தின்ற பலகாரங்கள் வஞ்சனையின்றி ஜீரணம் ஆன காலத்தில், பட்டாசு விடுவது என்பது ஒளியும் ஒலியுமாக ஊர் மக்களுக்கு மகிழ்ச்சியை அளித்த காலத்தில் கொண்டாடினார்களே அதுதான் முழுமையான தீபாவளி!

சுதந்திரம் பெற்றோம்! ஆனால் விரட்டிய வெள்ளைக்காரனது மொழியில், ''ஹாப்பி தீவாலி'' என்று வாழ்த்தி விட்டு, அவன் விட்டுச் சென்ற ஸ்பூனில் தீபாவளி லேகியத்தை வாய்க்குள் வழிக்கும் போது, பாதி சுகம் போய் விட்டதை உணரவில்லையே! கரண்டியைக் கையால் தொடுவதும் இல்லையென்று நகப்பூச்சு நாகரிகத்தில் ஊறத் தொடங்கிய நங்கையர், பட்டுப் புடைவையின் கரை அளவில் கரைந்து போய்ச் சமையல் மாமியிடம் பட்சணங்கள் செய்து வாங்கி விநியோகம் செய்வதில் சமூக அந்தஸ்து கூடியதாக எண்ணியது முக்கால் தீபாவளி!

''விடியுமுன் எழுந்திருப்பதோ, எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதோ, கோடி அணிவதோ இவை எதிலும் நம்பிக்கை இல்லை. ஃபூலிஷ்னெஸ்!'' என்று சொல்லிக் கொண்டே தட்டு நிறைய தீபாவளி பட்சணத்தைக் கொறித்தபடி தொலைக்காட்சியில் தீபாவளிச் சிறப்புப்

மங்கையர் மலர்

(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை -32

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

வடிவமைப்பு :
ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி :
2225 1522, 2225 0623,
2225 1324

தொலைநகல் :
044 -22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.200/-
ஆறு மாதம் : ரூ.100/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37.50 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.915/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

பட்டிமன்றம் நிகழ்ச்சி பார்த்தபடி டெலிபோனில், ''கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?'' என்று குசலம் விசாரித்தது, அப்படியே, ''கோடி கட்டினாலும் லுங்கிதான்'' என நடித்தது அரை தீபாவளி!

கடைகளில் பட்சணம் வாங்கி, காகிதத் தட்டில் வைத்துச் சுவைத்து, ஷாம்பூ குளியலும், குடும்பத்தோடு ஜீன்ஸ், டீ ஷர்ட் அணிந்து குடியிருப்புகளின் ஒட்டுமொத்தமான 'பட்டாசு ஷோ' பார்த்து ரசித்து, புதுப்படம் 'முதல் ஷோ' என்று இளவட்டங்கள் திரையரங்கில் நசுங்கியது கால் தீபாவளி!

ரங்கராட்டினத்தில் சுற்றும் போது, இந்த இடத்தில்தான் அடிவயிறு காலி ஆகிவிட்டது போல ஒரு உணர்வு வரும்! கண்களை இறுக மூடிக் கொள்வோம்! வேண்டாத தெய்வங்களை வேண்டிக் கொள்வோம்!

வீட்டிலுள்ள அல்லது அக்கம் பக்கத்திலுள்ள பெரியவர்களிடம், ஒக்காரை முதல், ஓமப்பொடி வரை செய்முறை விளக்கம் கேட்டு, ஆங்கிலத்தில் எழுதிக் கொண்டு சிடி போட்டுக் கற்றுக் கொண்ட தீபாவளி லேகியத்தை சிரத்தையாகச் செய்து, வெளிநாட்டில் இருந்த போது கொண்டாடியது போலவே, இங்கு வந்த பின்பும் ஒரு விரலாவது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு புடைவை, வேட்டி அணிந்து குழந்தைகளுக்கும் சின்ன வேட்டி, பட்டுப் பாவாடை அணிவித்துச் சந்தனம், குங்குமப் பொட்டோடு சுவாமிக்கு நமஸ்காரம் செய்து, வேலைக்காரர்களுடைய குழந்தைகளுக்கும் பகிர்ந்து தந்து பட்டாசுகளை வெடித்து எல்லாவற்றையும் டிஜிட்டலில் படமெடுத்து உற்றார், நண்பர்கள் எல்லோருக்கும் ஈமெயிலில் அனுப்பி மகிழ்வித்து, முதியோர் இல்லத்தில் வாழ்கின்ற பெரியோர்களைக் குடும்பத்தோடு கும்பிட்டுப் பலகாரம் கொடுத்து விட்டு நிறைவு காணுகின்ற இன்றைய இளையதலைமுறை கொண்டாடுவதுதான் முழுதும் முழுதும் முழுமையான தீபாவளி!

ரங்கராட்டினச் சுற்றின் ஏற்றம் சுகமாகத்தான் இருக்கிறது! தீபாவளி வாழ்த்துகள்!



As per BIS, IS:2888-1983.
உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக
50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் சிந்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. சிந்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே சிந்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.
CINTHOL
CINTHOL
மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்

பாவம் குழந்தைகள்!

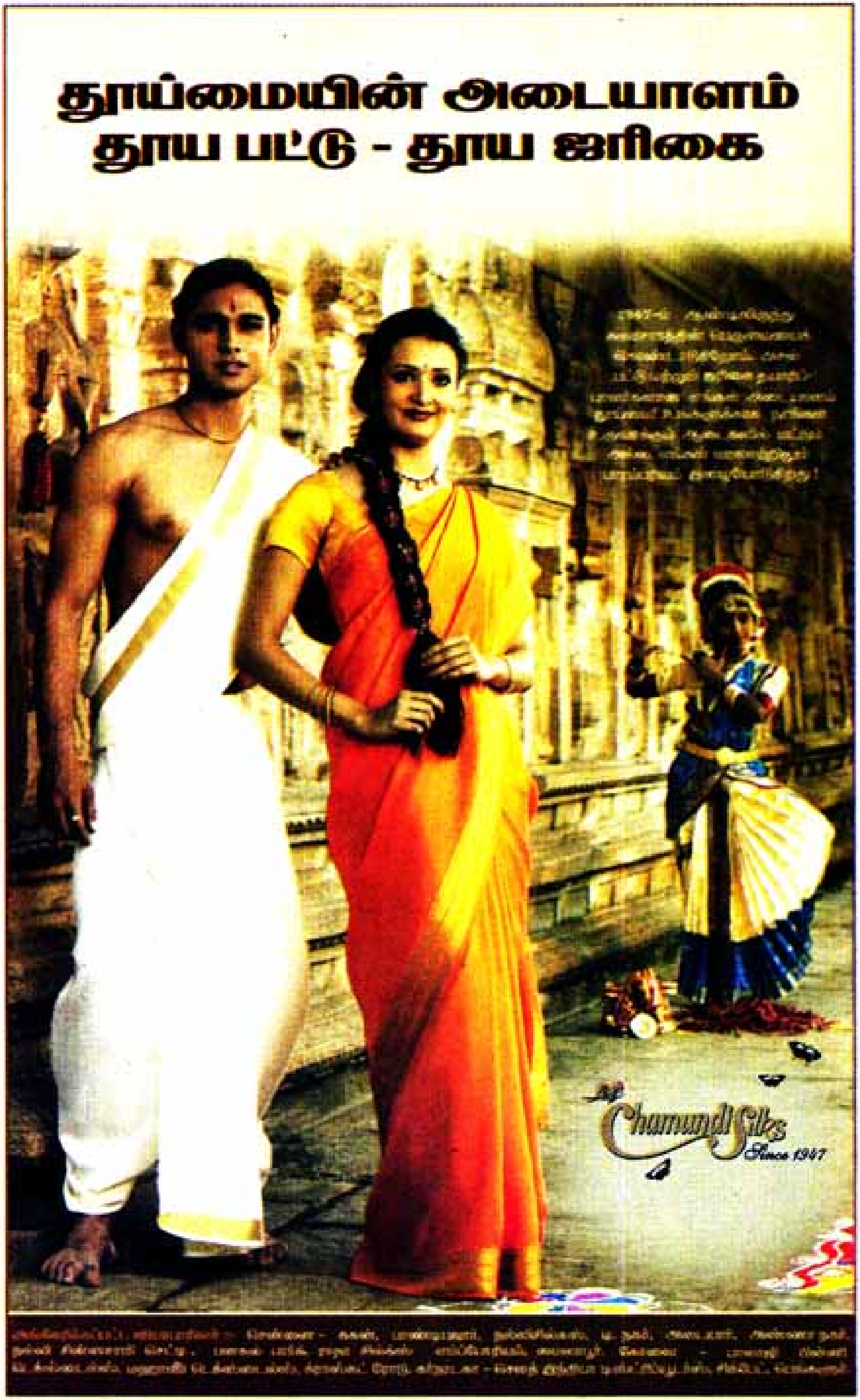
பத்மா

மாலை மணி ஏழுதான் இருக்கும். மழைக்கால இருட்டு. கரண்ட் இல்லாததால் விளக்கும் இல்லை. இரண்டு பை நிறைய சாமான்களுடன் ஐந்தாவது மாடி எப்படி ஏறுவது என்ற தயக்கத்துடன் நின்று கொண்டிருந்தேன். அப்போது எங்கோ நடுவில் நின்று போயிருந்த லிஃப்டிலிருந்து எங்கள் குடியிருப்புக் குழந்தைகளின் 'காச்மூச்' என்ற சப்தம் கேட்டது. பெரியவர்களுக்கே நடுவில் லிஃப்ட் நின்று போனால் திக்கென்றிருக்கும். சிறிய குழந்தைகள். கரண்ட் எப்போது வருமோ தெரியாது. கும்மிருட்டில் எப்படிப் பயப்படுகிறார்களோ? நினைத்தபோதே நெஞ்சு பதைத்தது. வாட்ச்மேனைத் தேடிப் பிடித்து நிலைமையை விளக்கினேன். பழக்கப்பட்டவன். அரைமணி நேரம் முயற்சித்து லிஃப்டின் கதவைத் திறந்தான். லிஃப்ட் மூன்றாவது மாடிக்கும் நான்காவது மாடிக்கும் நடுவில் நின்று போயிருந்தது. ஒவ்வொரு குழந்தையாகக் கை கொடுத்துத் தூக்கி வெளியே கொண்டு வந்தோம்.

"ரொம்பப் பயந்துட்டீங்களா பிள்ளைகளா?" என்று ஆதரவுடன் கேட்டேன்.

"எங்களுக்கு ஒண்ணும் பயமே கிடையாது. நீங்கதான் எங்களுக்கு உதவி பண்ணறதா நினைச்சுக்கிட்டு எங்க பிளானையே கெடுத்துட்டீங்க. எங்களுக்கு விளையாட நேரம் கிடைக்கறதே அரை மணி நேரம்தான். ஒரு நிமிஷம் லேட்டானால் கூட 'ஏன் லேட்?'னு அம்மா திட்டுவாங்க. நிறைய ஹோம்-வொர்க் பண்ணணும். டெஸ்டுக்குப் படிக்கணும். கொஞ்சம் பேர் டியூஷனுக்கு ஓடணும். இன்னைக்கு லிஃப்ட் நின்னு போனதுலே எங்க எல்லாருக்குமே குஷி. சான்ஸ் கிடைச்சுதுன்னு நல்லா சந்தோஷமா விளையாடிட்டிருந்தோம். நீங்க அதை கெடுத்துட்டீங்க அங்கிள்." சற்றுப் பெரியவளாக இருந்த ஒரு பெண் குற்றப்பத்திரிகை படிக்க மற்றக் குழந்தைகளும் அதை ஆமோதித்தனர். அவர்கள் சொன்னது போலவே லிஃப்ட் அருகில் தயாராக நின்றிருந்த இரண்டு அம்மாக்கள் குழந்தைகள் முதுகில் பையை மாட்டி "ஓடு சீக்கிரம்" என்று டியூஷனுக்கு விரட்டிய போது நிஜமாகவே குற்ற உணர்வை அனுபவித்தேன்.





தூய்மையின் அடையாளம்
தூய பட்டு - தூய ஜரிகை
Chamundi Silks
Since 1947



டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்



நினைப்பதெல்லாம் நடந்து விட்டால்...

ஒரு சில வருடங்களுக்கு முன்பு நான் அமெரிக்காவில் இருந்தபொழுது, இருதய பைபாஸ் அறுவைச் சிகிச்சைக்காக ஜேம்ஸ் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) என்று ஒரு நோயாளி மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தார். அறுவை சிகிச்சையின் பொழுது, அவருடைய இதயம் மிகவும் பலவீனமாக இருந்ததால், அவசரமாக அவருக்கு பலவிதமான இயந்திரங்களின் உதவி தேவைப்பட்டது. இந்த நிலையில் அவர் உயிர் பிழைக்க ஒரே வழி இருதய மாற்றுச் சிகிச்சைதான் என்று டாக்டர்கள் முடிவு செய்தனர். இதைக் கேட்டு அதிர்ச்சியடைந்த ஜேம்ஸின் குடும்பத்தினர் 'மாற்று இருதயம் எப்பொழுது, யாரிடமிருந்து கிடைக்கும், எவ்வளவு நாட்கள் இப்படி இதயத்தை மெஷின்களின் உதவியோடு இயக்க முடியும்?' என்று பல கேள்விகளை எங்களிடம் கேட்டார்கள்.

நிலைமையை விளக்கி, 'மூளை இறப்பு ஏற்பட ஒரு நபரின் குடும்பத்தினர் உதானத்திற்குச் சம்மதித்து, அத்தகைய இதயம் ஜேம்ஸிற்குப் பொருத்தமானதாக இருந்தால் மட்டுமே மாற்றுச் சிகிச்சை செய்ய முடியும்' என்று விளக்கினோம். இதைக் கேட்டு மனம் தளர்ந்த குடும்பத்தினர், "எங்களுக்கு நம்பிக்கையே இல்லை. உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள்" என்று சோகத்தில் ஆழ்ந்தார்கள். என்ன ஆச்சரியம்! அன்று இரவே அதே மருத்துவமனையில், அதே ரத்த வகையைச் சேர்ந்த ஒருவர் மருத்துவர்களால் 'மூளை இறப்பு' நிலையில் உள்ளதாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. மேலும், அந்தக் குடும்பத்தினரும் உதானத்திற்கு உடனடியாகச் சம்மதித்ததால், ஜேம்ஸிற்கு அந்த இதயம் பொருத்தப்பட்டது.

சில வாரங்களுக்கு முன் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு கல்லீரல் இயங்காததால் மருத்துவர்கள் ஒன்றுகூடி, உறுப்பு மாற்றுச் சிகிச்சை செய்வதுதான் அவர் உயிர் பிழைக்க ஒரே வழி என்று தீர்மானித்தோம். அவரின் உறவினர்கள் உடனே, "தானத்திற்கு உடனடியாக ஏற்பாடு செய்ய முடியுமா, மூளை இறப்பு நிலையில் இந்தியாவில் எந்த மூலையில் யாராவது இருந்தாலும் அவர்கள் குடும்பத்தினரை தொடர்புகொள்ள முடியுமா?" போன்ற கேள்விகளை எழுப்பினார்கள். அவர்களுடைய ஆதங்கம் எங்களுக்குப் புரிந்தாலும், இன்றைய நிலையில் இந்தியாவில் உறுப்புகளின் தேவையும், தானம் கொடுப்பவர்களைப் பற்றிய தகவல்களும் முறைப்படியாகப் பட்டியலிடப்படாததால், எங்களுக்குத் தெரிந்த பல மருத்துவமனைகளில் கேட்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்பதை விளக்கினோம்.

உதானத்தை முறைப்படி செய்வதைப் பற்றிப் பல மாதங்களாக விளக்க முயற்சிக்கிறேன். தானமாகக் கொடுக்கப்பட்ட இந்த உறுப்புகள் முறைப்படி தேவையான நோயாளிகளுக்கு சேருவதற்கு நாமும், நம் அரசாங்கமும் எத்தகைய நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி அடுத்த இதழில் விளக்குகிறேன்.

(உதானம் தொடரும்)



டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்

தாய்மைக்கு

ப்ரியா

IUI (இன்ட்ரா யூட்ரைன் இன்செமினேசன்) செய்து கொள்வதனால் உடல் ரீதியாக ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுமா? ஹார்மோனில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்படுமா?

சாதாரணமாக ஒரு மனைவிக்கு இனச்சேர்க்கை செய்வது குழந்தை பிறக்க வேண்டும் என்பதன் நோக்கம் அல்லது கணவன் தன் மேல் வைத்திருக்கும் அன்பிற்கு அது ஒரு அடையாளம். உங்களுக்கு குழந்தை பாக்கியம் இல்லை என்பது உங்கள் கடிதத்திலிருந்து தெரிகிறது. இதற்கு நீங்கள் (Artificial in semenation) இன்ட்ரா யூட்ரைன் இன்செமினேசன் செய்து கொள்வதில் எந்தவித தவறுமில்லை. தாராளமாகச் செய்து கொள்ளலாம். கல்யாணமாகி நான்கு வருடங்களாகியும் குழந்தை இல்லாத தம்பதியினருக்கு சாதாரணமாகக் குழந்தைபேறு பாக்கியம் இல்லாத சூழ்நிலையில், மனைவிக்கு டயக்னோஸ்டிக் லேப்ராஸ்கோப்பி செய்த பிறகே அணுக்கள் பிரித்துப் போடுவது நல்லது. கருமுட்டை வருவதற்கு குளோமிபின் சிட்ரேட் மருந்துகளைக் கொடுத்து, முட்டையின் தரத்தை சரிசெய்து ஒலியுதிர் கருவி மூலம் (ஸ்கேன்) முட்டை வருகிறதா! என்பதைக் கண்காணித்து முட்டை உடைவதற்கு ஒருநாள் முன்னாடியும், உடைந்த பின்னும் இருமுறை அணுக்கள் போடுவது நல்லது. IUI நீங்கள் தாராளமாகச் செய்து கொள்ளலாம்.

ஒரு மங்கையர் மலர் வாசகி.

எனக்கு வயது 26. விரைவில் திருமணமாகப்போகிறது. எனக்குப் பிறவியிலேயே ஒரு கிட்னிதான் இருக்கிறது. அடிக்கடி கை கால்களில் வீக்கங்கள் ஏற்படும். இதனால் இல்லற வாழ்வில் நான் முழுமையாக ஈடுபட முடியுமா? பிரசவக் காலகட்டங்களில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் பொழுது மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டுமா? எனக்குப் பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கும் ஒரு கிட்னிதான் இருக்குமா?

நீங்கள் ஒரு கிட்னியோடு பிறந்து இருக்கிறீர்கள். சிறுநீரகப் பிரச்னை வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிறுநீர் வரும் பாதையை சரியாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். (அதற்காக அடிக்கடி சோப்புப் போட்டுக் கழுவ வேண்டியதில்லை) சாதாரணமாக கிருமிகளை ஒழிக்கக்கூடிய டோடரிலின் வேசலைன் அதையெல்லாம் எடுத்து விடும். எப்பொழுதும் சிறுநீர், மலம் கழித்த பின்பு சுத்தமான தண்ணீரை விட்டுக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் தினமும் 10 அல்லது 12 டம்ளர் வரை குடிக்க வேண்டும். சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும்போது போய்விட வேண்டும். அடக்கி வைத்து போகக் கூடாது. இதனால் உங்களுக்குக் கர்ப்பம் நிற்பதற்கோ, இனச் சேர்க்கைக்கோ, பிரசவத்திற்கோ எந்தவிதத் தொடர்பும் இல்லை. முன்பு பிறவியிலேயே குறைந்த சதவிகிதம் குறையுள்ள குழந்தைகள் பிறந்தது. இப்பொழுது ஸ்கேன் மூலம் ஒரு கிட்னி இருக்கிறதா இரண்டு கிட்னி இருக்கிறதா



வலி உண்டு!

என்று கண்டுபிடிக்க முடியும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் ஒவ்வொரு மாதமும், சிறுநீரைப் பரிசோதனை செய்து உப்பின் அளவும், சர்க்கரை அளவும், இரத்தக் கொதிப்பும் அதிகமாகாமல் பார்த்துக் கொண்டு, முன் எச்சரிக்கையோடு இருந்தால், வரும் உபாதைகளைத் தடுக்க முடியும்.

ஜெயலக்ஷ்மி,
வெளிநாட்டு வாசகி.

எனக்கு இரண்டு முறை கருச்சிதைவு 19 முதல் 20 வாரத்தில் இந்தியாவில் ஏற்பட்டது. பரிசோதனை செய்ததில் எந்தவிதக் குறைபாடும் இல்லை என்றும், கர்ப்பப்பை வாய் விரிவானதே அதற்குக் காரணம். (cervical incompetence) என்றும் கூறினர். மூன்றாவது முறை வாய் கட்டப்பட்டும் 17வது வாரத்தில் குழந்தை இறந்து விட்டது. நிமோனியா என்றும், பனிக்குடத்தில் கிருமிகள் பாதிப்பும் (chorioamnionitis) உள்ளன என்றும் கூறினார்கள். அதற்காக அடுத்தமுறை வயிற்று வழியாக கர்ப்பப்பை வாய் (Abdominal cerclage) கட்ட வேண்டும் என்று கூறினார்கள். இது செய்யலாமா? அடுத்து கர்ப்பமானால் இந்த மாதிரி நடக்காமல் எவ்வாறு பார்த்துக் கொள்வது? இதுபற்றிய விளக்கம் எனக்கு வேண்டும் டாக்டர்.

உங்களுக்கு நிறைய அசம்பாவிதங்கள் நடந்து இருக்கின்றன. 19 - 20 வாரத்தில் இரண்டு முறை கருச்சிதைவு ஆகி இருக்கிறது. முதல் தடவை 19 - 20 வாரத்தில் கருச்சிதைவு ஆனவுடனேயே கர்ப்பப்பை வாய் விரிந்து விடுவதால், இரண்டாவது முறை கருப்பை 19 வாரத்திற்கு மேல் குழந்தையின் கனத்தைத் தாங்கக்கூடிய சக்தியில்லாமல் வெளியே தள்ளி விடுகிறது. பொதுவாக நாங்கள் இந்த மாதிரி முதல் தடவை கருச்சிதைவு ஆனவுடனேயே அடுத்த முறை கர்ப்பம் ஆகும் பொழுது 16வது வாரத்தில் கர்ப்பப்பை வாயை சுருக்குப் பை போல் தைத்து விடுவோம் (worm suture). ஒரு வாரம் மருத்துவமனையிலேயே படுக்கையில் வைத்து இருப்போம். தையல் போடும் போது, சிறிதளவு மயக்கம் கொடுத்து செய்வோம். தையல் சுத்தமான கருப்பு சில்க் நூலில்தான் போடுவோம். தையல் போடுவதற்கு முன்பும், போட்ட பின்பும் நீங்கள் கூறிய கிருமிகள் தாக்காமல் இருப்பதற்கும், (chorioamniotis)

பெண்களுக்கான சட்ட ஆலோசனை!

சகோதரிகளே! நீங்கள் சொத்துப் பிரச்னையால் தவிக்கிறீர்களா? ஜீவனாம்சம் பெற வழி தெரியாமல் இருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு வரதட்சணைக் கொடுமையா? இன்னும் பாலியல் சம்பந்தமான பிரச்னைகளா? அல்லது வீட்டுப் பிரச்னையா?

இவற்றிற்கெல்லாம் சட்ட ஆலோசனை எப்படிப் பெறுவது, எங்கு தீர்வு காண்பது, யாரிடம் அணுகுவது போன்ற உங்கள் ஐயங்களை, கேள்விகளாக எங்களுக்குத் தொகுத்து அனுப்புங்கள்.

பிரபல வழக்கறிஞரிடமிருந்து உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதில்கள் பெறப்பட்டுப் பிரசுரிக்கப்படும்.

கேள்விகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 15.11.2005

குழந்தைக்கு நிமோனியா வராமல் இருப்பதற்கும் எதிர்ப்புச் சக்தி மருந்துகளைக் கொடுத்து, கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்வோம். இந்த மாதிரி குறைப் பிரசவம் ஆனவர்களுக்கும் கர்ப்பப்பை வாய் திறந்த நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் 28 வாரம் வரைக்கும் மருத்துவமனையிலேயே வைத்து இருந்து தொடர்ந்து குறைந்த பவர் உள்ள எதிர்ப்புச்சக்தி மருந்து (Tab-Rovamycin Forte) 21 நாட்களுக்கு, காலை, மாலை இரண்டு வேலை கொடுத்து, ஒரு வாரம் இடைவெளி விட்டு மீண்டும், அந்த மாத்திரையை 21 நாட்களுக்குக் கொடுப்போம்.

நீங்கள் வயிற்று வழியாக (Abdominal cerclage) கர்ப்பப்பை வாய் தைக்க வேண்டாம். அது சில சமயம் கர்ப்பம் நிற்பதைப் பாதிக்கக்கூடும். உங்களுக்கு அடுத்த முறை கருத்தரிக்கும் போது 16வது வாரத்திலே கர்ப்பப்பை வாய் கட்ட வேண்டும். அதற்கு முன்பும் பின்பும் கிருமிகளை ஒழிக்கக்கூடிய மாத்திரைகளை உட்கொண்டு, ஒரு வாரம் படுக்கையிலே இருக்க வேண்டும். இரும்புச் சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, மூளை வளர்ச்சி மாத்திரைகள் (Iron, Calcium, Folic acid) போன்ற சத்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். 28 வாரம் கடந்தாலே குழந்தையைக் காப்பாற்றி விடலாம். 30வது வாரத்தில் குழந்தை பிறந்தாலும், அந்தக் குழந்தைக்கு மூச்சு எடுப்பதற்கு, எந்தவிதக் கஷ்டமும் இல்லாமல் இருக்க 28வது வாரத்திலிருந்தே (Inj.Betnosol 6mg) மூன்று ஊசிகள் வாரத்திற்கு ஒருமுறை, ஒவ்வொரு வாரமும் குழந்தை பிறக்கும் வரை தாய்க்குப் போட வேண்டும். இதனால் குழந்தைக்கு RDS வராமல் தடுக்கலாம்.

இந்த மாதிரி எல்லாம் சரியாக கண்காணித்து வந்தால் 35 வாரம் வரை தள்ளலாம்.

திருமதி சபிதா சீனிவாசன், திருமதி கவிதா இருவருக்கும்.

மனைவியின் இரத்த குரூப் நெகடிவ்வாக இருந்து கணவரின் இரத்த குரூப் பாஸிடிவ்வாக இருந்தால் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக என்ன செய்ய



Looking Solution for Unwanted Hair?

Angels®
Advanced Clinic (P) Ltd

hair, skin & body care
Since 1991
Website: www.angelsadvancedclinic.com
Email: angels@angelsadvancedclinic.com

தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்குவதற்கு தற்காலிகமான முறைகள் Shaving, Threading, Plucking etc., இவைகளால் பலன் இல்லை. ஏஞ்சல்ஸ் தருகிற NDYAG Long Pulsed லேசர் சிகிச்சை Advanced Technology மூலம் செய்யப்படும் ஓர் அற்புதமான சிகிச்சை. இச்சிகிச்சையின் மூலம் தேவையற்ற ரோமங்களை குறைந்த சிட்டிங்கில் நிரந்தரமாக நீக்கி விடலாம். எந்த விதமான பக்க விளைவு இல்லாத முழுமையான non-surgical சிகிச்சை. இது பெண்களுக்கு மேல் தாடை - கீழ் தாடை - அக்குள் - வயிறு - மார்பகம் போன்ற பகுதிகளிலும் தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்கிவிடலாம்.

For the glowing skin



சூரியக் கதிர்களால் தோலின் மெலனின் பிக்மென்ட் ஓவர் ஆக்டிவேட் ஆகி தோல் கறுப்பாகலாம். ஏஞ்சல்ஸின் Imported Inhibitors சிகிச்சையை உபயோகிப்பதன் மூலம் உங்கள் சருமத்தில் ஓவர் ஆக்டிவேட் ஆன மெலனின் பிக்மென்டுகளை வைட்டக்கலாம். இவ்வாறு ஏற்படும் முன்னேற்றம் நிரந்தரமானதென்பது எங்களின் சிறப்பம்சமாகும். இச்சிகிச்சையின் மூலம் பக்க விளைவுகளோ, எரிச்சலோ கிடையாது.

Baldness will now become a History



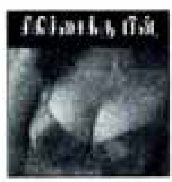
பாதி வழுக்கை, பாரம்பரிய வழுக்கை, பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் தலையை சிலிகான் சிஸ்டம் **(Silicon System)** என்ற அதிநவீன தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் தலைமுடியை ஒழுங்கு படுத்திவிடலாம். இது பார்ப்பதற்கு இயற்கையாகவும், அழகாகவும் இருக்கும். ஒரே மணி நேரத்தில் உங்கள் தலைமுடியை பொருத்தி கொள்ளலாம். இது Non-Surgical சிகிச்சையாகும்.



For an Enhancement Look



பெண்களுக்கு அட்வான்ஸ்ட் மசில் ஸ்டிமுலேஷன் தெரபி என்ற அதி நவீன சிகிச்சையின் மூலம் சீரான மார்பக வளர்ச்சி பெற முடியும். இது Non-Surgical சிகிச்சையாகும்.



2B, 3rd Avenue, T-53/99, (Opp. 14 Shops)
Rajeshwari Mansion, Anna Nagar,
Chennai - 600 040. Timings: 9 am to 7 pm
(Open on all days). **Cell: 98400 46599.**
Ph: 044-52176679 / 26212547 / 26213468

- Hyderabad - (040)23222111, 55368999
- Vijayawada - (0866)2477149
- Vizag - (0891)2598697
- Rajahmundry - (0883)2461007
- Bangalore - (080)51153995

We don't have any other branches in Chennai

வேண்டும்?

மனைவியின் இரத்த வகை நெகடிவ் வாக இருந்து கணவரின் இரத்த வகை பாஸிடிவ்வாக இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைகளில் அதிகபட்சம் பாஸிட்டிவ் வாக இருக்கிறது. குழந்தை பிறக்கும் பொழுது தாயின் இரத்தமும், குழந்தை யின் இரத்தமும் ஒரு சில துளிகள் கலக்கின்றன. இதன் பாதிப்பு ஏற்படு வதற்குள் குழந்தையை டெலிவரி செய்து விடுவதால் முதல் குழந்தை பாதிப்பி லிருந்து தப்பி விடுகிறது. ஆனால் அந்தக் குழந்தையின் இரத்த அணுக்கள் தாயின் இரத்தத்தில் கலந்து விடுவதால் 72 மணி நேரத்திற்கு பின்பு தாயின் உடலில் எதிர்ப்புச் சக்திகள் உண்டாகலாம்.

இது Rh பாஸிட்டிவ் செல்களை உரு வாக்கி தாயின் உடம்பில் உள்ள எதிர்ப் புச்சக்திகளை அழித்து விடும். அதனால் குழந்தை பிறந்தவுடன் அது பாஸிடிவ் என்று தெரிந்தவுடனேயே Rh Immunoglobu-lin-D என்ற ஊசியை தாய்க்குக் கொடுத்து விடுவோம். அந்த மாதிரி ஊசி போடுவ தால் அந்தக் குழந்தையின் பாஸிடிவ் செல்களுக்கு எதிராக எதிர்ப்புச் சக்திகள் வராமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. அத னால் இரண்டாவது குழந்தை தங்கும் பொழுது அத்தாயின் உடம்பில் முதல் குழந்தையினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் இக்குழந்தையை எவ்விதத்திலும் பாதிக் காது. இந்த ஊசி போடத் தவறினால் தாயின் உடம்பில் பாசிடிவ் செல்களுக்கு எதிரான ஆன்ட்டிபாடிஸ் இருக்கும். குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்பொழுது இந்தத் தாயின் இரத்தம் கசிந்து குழந் தைக்குச் சென்றால் அந்தக் குழந்தை பாசிடிவ்வாக இருந்தால் அதனோட இரத்த அணுக்களை அப் பொழுதி லிருந்தே அது அழிக்க ஆரம்பித்து விடும். குழந்தை இறந்தே பிறக்கும். இல்லை மஞ்சள் காமாலை போன்ற சில குறை பாடுகளோடு இருக்கும். அதற்கு நாங்கள் முதல் குழந்தைக்கு 28வது வாரத்திலேயே அது பாசிடிவ்வா, நெகடிவ்வா என்று தெரியாமலேயே ஆன்டி-டி என்ற தடுப்பு ஊசியை தாய்க்குப் போட்டுவிடுவோம்.

டெலிவரி ஆனவுடனேயே குழந் தைக்கு இரத்த வகை பார்த்து பாசிடிவ் வாக இருந்தால் தடுப்பு ஊசி போட வேண்டும். நெகடிவ்வாக இருந்தால் ஊசி போடத் தேவையில்லை.

திருமதி எஸ். விமல், சிகாகோ.

பிரசவத்தின் போது, போடப்படும் (வலி தெரியாமல் இருப்பதற்காக) ஊசியினால் பக்கவிளைவுகள் வராதா? பயப்படத் தேவையில்லையா?

குழந்தை பிறக்கும் போது வலி தெரி யாமல் இருப்பதற்காகப் போடக்கூடிய மருந்துகள் அனைத்தும் எந்தவிதப் பாதிப்புகளையும், பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது. பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்த மாட் டார்கள். வலி தெரியாமல் இருப்பதற்காக போடப்படும் பெத்திடின் ஊசியை (Inj-Pethidine) போட்ட உடனேயே குழந்தை பிறக்க வேண்டும். அப்பொழுது குழந்தை சிறிது மந்த நிலையில் இருக்கும். அதற்கு மாற்று ஊசி (Naloxone Hydrochloride - 400mcg) போட வேண்டும்.

பிரசவத்திற்காக முதுகுத்தண்டில் போடப்படும் ஊசி (epidural) சரியாகப் போடவில்லை என்றால், கால் நரம்பு களைப் பாதிக்கும். சரியாகப் போட்டால், எந்தவிதப் பாதிப்பும் ஏற்படுத்தாது.



அளவு தெரிந்து கொள்வோம்!

உழக்கு - 2 தம்ளர்
ஆழாக்கு - 1 தம்ளர்
வீசம்படி - ½ தம்ளர்
1 டீஸ்பூன் - சிறியது
1 டேபிள் ஸ்பூன் - 4 டீஸ்பூன் சற்றுப் பெரியது
1 கரண்டி _ பெரியது (சிறு கப் அளவு)


SRI LAXMI MUTHU MAALIGAI
FESTIVAL SALE
Upto 35% Discount! Limited Offer Hurry!!
Original
LMM
LAXMI MUTHU MAALIGAI
Shop No.8,9,Ground Floor, Kasi Arcade,No.116, Thiyagaraya Road,
T.Nagar Chennai - 17. Ph:28150856 28155650
Wanted Sales Commission Basis Agents (Women)



உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்

ரேவதி சங்கரன்

மங்கையர் மலர் அன்பு வட்டம்

உமா சங்கர்,
அம்பத்தூர்.

மங்கையர் மலரில் தரப்பட்ட விஷயங்களை மற்ற பத்திரிகைகள் அப்படியே காப்பி அடிப்பது பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்? (உதாரணம் வீட்டில் குங்குமம், கண்மை தயாரிப்பது, நவராத்திரி பூஜை செய்யும் முறை, பாட்டி வைத்தியம் என நீங்கள் சொல்லித் தந்தது)

இதைப் பற்றி நாம் கவலைப்படக் கூடாது! பெருமைப்பட வேண்டும். பழைய விஷயங்களை அடுத்த தலைமுறைக்குத் தருவதற்கு மங்கையர் மலர் மட்டும் அல்ல மற்றவர்களும் தயாராக இருப்பது வரவேற்கத்தக்கது! மொத்தத்தில் சமுதாயத்தைச் சீரழிக்காமல் நல்லவைகளையே சொல்லிச் செல்ல வேண்டியது நமது கடமை அல்லவா? ராஜி கணேசன் எனும் வாசகி நவராத்திரியில் தாம்பூலத்தோடு 'மங்கையர் மலரை' வைத்துத் தந்ததாகச் சொன்னது ஒன்று போதுமே! வெளிநாட்டில் வாழும் தமிழர்கள் 'மங்கையர் மலரை' விரும்புவதற்குக் காரணமும் அதன் பழைமை மணம் மாறாத புதுமைதான்! அனுபவம் மிக்க மூதாட்டி. அக்கறையோடு சொல்வதிலுள்ள அழுத்தம் தனி இல்லையா!

உஷா நடராஜன், மயிலாப்பூர்.

சின்னத் திரையில் ஒரு ''கேம் ஷோ'' நடத்துவதற்கு தங்களை அழைத்தால் எந்த மாதிரியான விளையாட்டை நடத்த ஆசைப்படுவீர்கள்?

அப்படி ஒரு வாய்ப்பு வந்தால் என்னுடைய 'கேம் ஷோ'வில் நம் நாட்டின் பழைமையான விளையாட்டுக்களும், அதனால் ஏற்படும் நன்மைகளும், உடலுக்கும் மூளைக்கும் அவை தந்த உரத்தையும், விளையாடும் போது பாடப்பட்ட பாடல்களையும் நன்கு ஆய்ந்து வழங்குவேன். வாய்ப்பு வருகிறதோ இல்லையோ உங்கள் கேள்வி மனதுக்கு இதமாக இருக்கிறது. நன்றி!

சீனுசந்திரா, சென்னை-4

கசகச வியர்வையில் இருந்து குளுகுளு ஏ.சியில் ஜில் என்று இருக்கும் எங்கள் கபாலியைப் பார்த்தீர்களா?

அன்பு வட்டம்

ஆஹா! பார்த்தேனே! திங்கள் கங்கைவார் சடையனுக்கு, அரவணிந்த அரனுக்கு, மலர்களாலும் நீராட்டாலும் குளிர்ந்த ஈசனுக்கு என்றுமே கச கச வியர்வை இருந்ததில்லை. சுற்றுச் சூழல் மாசினால் உருவாகியுள்ள உலகளாவிய வெப்பத்தினாலும், மனித மனம் குறுகி விட்ட புழுக்கத்தினாலும் கசகசத்தது நாம்தான். புழுங்கித் தவிக்காமல் மலர்ச்சியோடு பக்தர்கள் தரிசனம் செய்வதைப் பார்த்தேனே! உள்ளமே ஜில்லெனத் துள்ளியது!

எஸ்.கௌசல்யா, செகந்தராபாத்.

ஆடவர் - பெண்டிர், மணவாளன் - மணவாட்டி, ஆண்-பெண் என்று சொல்வது போல் மங்கையர் என்ற சொல்லுக்கு ஆண்பால் என்ன வென்று தயவுசெய்து சொல்லுங்களேன்!

மங்கை என்பது 12 முதல் 13 வயது வரையிலுள்ள பெண்ணைக் குறிக்கும். அதற்கு ஆண்பால் 'காளை' என்பது சரி. வழக்கில் பொதுவாகப் பெண்களை மங்கையர் எனக் குறிப்பிடுவதால், ஆடவர் என்பதே ஆண்பால் பொதுச் சொல்லாகும். இவ்வளவு ஆர்வத்துடன் கேட்கும் உங்களுக்கு மேலும் விளக்கம் தர எனக்கும் ஆர்வம் உண்டு. பேதை, பெதும்பை, மங்கை, மடந்தை, அரிவை, தெரிவை, பேரிளம்பெண் இவை பெண்டிரின் ஏழு பருவங்கள். பாலன், காளை, குமரன், ஆடவன், மூத்தோன், விருத்தன் இவை ஆடவர்க்கு உரியது. இன்னும் பொதுவாக சிறுமி, நங்கை, மாதரார், மடவார், பெண்டிர், கன்னியர், கோதையர், மகளிர், சிறுவன், வாலிபன், ஆண்மகன், அடல் என்பவைகளையும், இலக்கியங்களில் காணலாம். இந்த விளக்கம் போதுமா இன்னும் கொஞ்சம்...?

ஆர். பாலவெங்கட சுப்பிரமணியன், மதுரை.

அதென்ன, பெண்கள் கால் விரல்களில் அணியும் அணிகலன் மெட்டி என்பதா? மிஞ்சி என்பதா? இரண்டும் ஒன்றுதானா அல்லது வெவ்வேறானதா? சரி ஹோட்டலில் உண்ணும் ஒரு உணவுப் பண்டத்திற்கு சிலர் ஜிலேபி என்கிறார்கள். சிலர் ஜாங்கிரி என்கிறார்கள். மண்டை குழம்புகிறது.

கால் விரல்களில் பெண்டிர் அணியும் அணிகலன்தான், மிஞ்சி, பீலி, காலாழி, கால் விரல் மோதிரம், சுற்று எனப்படும் மெட்டி! ஒலி சரியாக இருந்தால் சரி. ஜிலேபி என்பது மைதா மாவுடன் தயிர் சேர்த்து வடநாட்டில் செய்யப்படும் இனிப்பு. ஜாங்கிரி என்பது உளுந்தை அரைத்து நெய்யில் பொரித்துப் பாகில் இடுவது. மண்டைக் குழப்பம் தெளிந்திருக்கும் என நம்புகிறேன். இதுக்குப் போயி அலட்டிக்கலாமா?

எஸ். அமிர்தாசௌந்தர், வடபழனி.

வாசகர் கேள்விகளை வண்ணத்திலோ அல்லது பளிச் என்று பதில்கள் போல (போல்டு) பெரிய எழுத்துக்களிலோ வெளியிட்டால் என்ன? என்ன? என்ன? (ஞான் கே.பி.எஸ். ரசிகையாக்கும் ஹி...ஹி...)

பழம் நீயம்மா! ஞானப்பழம் நீயம்மா! எண்ணத்திற்கு வண்ணம் கொடுத்துப் பளிச்சென்றுதானே எழுதுகிறீர்கள்! அன்பு வட்டத்திற்குள் நுழைந்தபின் வேண்டுவது வேறு என்ன? என்ன?



யதுகிரித் தாயார்

மைசூருக்கு அருகில் மேல் கோட்டை எனும் திருநாராயண புரத்துத் தாயார். ஸ்ரீ ராமானுஜரால் எழுப்பப்பட்ட இக்கோயிலில் டில்லி பாதுஷாவிடமிருந்து தாம் மீட்டு வந்த செல்வப்பிள்ளையையும் அவரே பிரதிஷ்டை செய்துள்ளார். பெருமாளுக்கு இடப்புறம் நாணமுற்றவளாய்ச் சற்றே குனிந்த தலையுடன் 'திரு' விளங்குவது அழகு. இங்கு தாயாரை ஆண்டாளாகவே வழிபடுவதால் ஆடிப்பூரத்தன்று திருக்கல்யாண உற்சவமும் நடைபெறுகிறது!

108 திவ்யதேசத் தாயார் தகவல்

என்ன? என்று பாடுங்களேன். ஞானப் பழத்தின் வேண்டுகோளாயிற்றே! உடனே நிறைவேற்றி விட்டோம்!

கே. இ. சீதாலெக்ஷ்மி, தேனி.

உடல் உறுப்பு தானம், ரத்த தானம் கட்டாயம் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்று சட்டம் வந்தாலொழிய தானாகவே தானம் செய்ய முன் வருவார்களா மக்கள்? இது பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

தானம் என்பது உவந்து தருவது. கட்டாயப்படுத்தி எதையும் தரும்படிச் சொல்வது கொள்ளை. ஆண்டாள் திருப்பாவையில் தெளிவாகக் காட்டியுள்ளார். 'ஐயமும் பிச்சையும் ஆந்தனையும் கைகாட்டி'- ஐயம் என்பது கேளாமல் உவந்து தருவது, பிச்சை என்பது இரப்போருக்கு இடுவது, ஆந்தனையும் கைகாட்டி என்பது உங்களால் ஏதும் தர இயலாவிடில் தருகிற வரை இனம் காட்டுவது. 'உதானம்' தொடரைப் படிக்கும் பலரும் உடல் தானம் செய்ய விரும்புவதாக எழுதுகின்றனர். கண் தானம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இப்போது இருப்பதுபோல் விரைவில் உதானமும் பரவலாக வேண்டும், ஆகும்.

ராஜிகுருசாமி, ஆதம்பாக்கம்.

நீங்கள் மங்கையர் மலரின் ஆசிரியர் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்ட போது உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்தது. இப்போது ஒரு வருடம் முடிந்த நிலையில் எப்படி இருக்கிறீர்கள்? ஓரளவு சாதித்து விட்ட திருப்தி உள்ளதா?

வெய்யிலில் நடந்து விட்டு வீட்டுக்குள் நுழைந்தது போல் இருந்தது. இப்போது வீட்டுக்குள் இருக்கும் பொருள்கள் சிறிது தெளிவாகத் தெரிவது போல் இருக்கிறது. இன்னும் போகப் போகத்தான் வீட்டின் தெளிவு களிவுகள் புலப்படும். சாதனைக்கு இன்னும் பல மைல் கற்களைத் தாண்ட வேண்டுமே!

திருமதி. ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை - 82.

போன ஜென்ம பலனைத்தான் இந்த ஜென்மாவில் அனுபவிக்கிறோம் என்பது உண்மையானால் என்ன பாவம் செய்தோம் என்பதை கடவுள் ஏன் நமக்கு காட்டக் கூடாது? அதற்குரிய பரிகாரம் செய்துகொள்ளலாமே. தெரியாத பாவத்திற்காக தண்டனைகள் அனுபவிக்கத்தான் வேண்டுமா? குறிப்பாக கணவன் செய்த பாவம் என்றால் அவனோடு மட்டும்

புற்றுநோய் மற்றும் ஆஸ்துமாவை விரட்ட ஓர் பயிலரங்கம்

மனிதனுக்கு சவாலாக அமைந்த நோய்களில் புற்றுநோயும் ஒன்று. அந்த நோயை அடியோடு அழிப்பதற்கு உலகம் முழுவதிலும் முயற்சிகள் நடந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது.

சென்னை தி.நகர், மன்னார்ரெட்டி தெருவில் ஸ்பெஷாலிட்டி கிளினிக் நடத்தி வரும் டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் எம்.டி., அவர்கள் புற்றுநோய் மற்றும் ஆஸ்துமா நோய்களை கட்டுப்படுத்தி பல சாதனைகள் புரிந்து வருபவர்.

டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் சென்னையில் நாரத கான சபா அரங்கில் செப்டம்பர் 18ம் தேதி 'HERBO IMPACT 2005' என்ற தலைப்பில் பயிலரங்கம் நடத்தினார்.

நிகழ்ச்சிக்கு ஆவின் நிறுவன தலைவர், B.K. பிரசாத், I.A.S., தலைமை ஏற்று www.herbaloncology.com இணைய தளத்தை துவக்கி வைத்து பேசினார். M.G.R. கேட்டரிங் மற்றும் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் கல்லூரி முதல்வர் திரு. கே. தாமோதரன் கேன்சருக்கான உணவு முறைகள் பற்றி விரிவாக பேசினார்.

மூன்று மணிநேர நிகழ்ச்சியில் தன்னைப் பற்றியும் தன் கிளினிக் பற்றியும் சுயவிளம்பரம் தேடாமல் உலகின் சிறந்த மருத்துவ முறைகளான சித்த, ஆயுர்வேத ஹோமியோ முறைகளின் பெருமைகளை பேசி அதனால் கேன்சர் மற்றும் ஆஸ்துமாவை அடியோடு அழிக்க முடியும் என்று



Herbo Impact 2005 பயிலரங்கில் டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் எம்.டி.

ஆயிரக்கணக்கான பொது மக்களும், பல்துறை டாக்டர்களும், மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களும் கலந்து கொண்ட இந்த நிகழ்ச்சியில் உலகத்துக்கே சவால் விடும் லிவர் மற்றும் நுரையீரல் புற்று நோய்களை தான் கண்டுபிடித்த HERBAL ONCOLOGY™ மருத்துவ முறை மூலமாக படிப்படியாக குறைந்து, மறைந்து விட்ட அதிசயத்தை MRI SCAN, CT SCAN மற்றும் ரத்த பரிசோதனை அறிக்கைகள் மூலமாக காண்பித்ததை கண்டு அனைவரும் அதிசயித்து கைதட்டி பாராட்டினர்.

மூன்று மணிநேரம் ஆஸ்துமா பற்றியும் புற்றுநோய் பற்றியும் அவர் பேசியது அவருக்குள்ள விஷய ஞானத்தை காட்டுவதாக அல்லாமல் மக்களுக்கு பயனுள்ளதாக அமைந்தது.

நிகழ்ச்சியின் துவக்கத்திலேயே அனைவருக்கும் பேனா, பேப்பர் கொடுத்தது குறிப்பெடுக்க வசதியாக இருந்தது என்று கலந்து கொண்டவர்கள் கருத்து தெரிவித்தனர்.

புற்றுநோய் குணமான பலரும் குத்துவிளக்கேற்றி நிகழ்ச்சியை துவக்கி வைத்தது பாராட்டப்பட வேண்டிய புதிய முயற்சியாகும்.

விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபித்ததை எத்தனை முறை பாராட்டினாலும் தகும்.

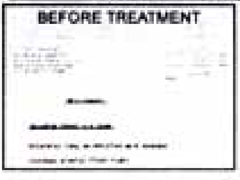
— ஜெயந்தி கோதண்டராமன்

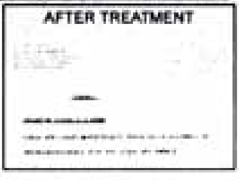
மேலும் விபரங்களுக்கு

குருபாலா கிளினிக்,
ராயல் அபார்ட்மெண்ட்,
6, மன்னார்ரெட்டி தெரு,
(தி.நகர் பேருந்துநிலையம் எதிர் தெரு),
தி.நகர், (கிருஷ்ணவேணி தியேட்டர் அருகில்),
சென்னை-600 017.
போன்: கிளினிக்: 044–24339596, 24363835,
செல்: 98401 48808. நேரம்: காலை 10 மணி முதல் மாலை 5.30 மணி வரை.
ஞாயிறு காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை.
இணையதளம்: www.herbaloncology.com

நிகழ்ச்சியில் காட்டப்பட்ட ஆச்சரியமூட்டும் ரிப்போர்ட்டுகள் சில

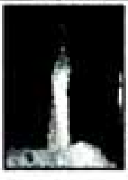
மார்பக புற்றுநோயிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்





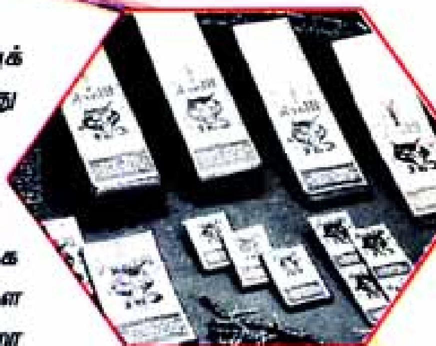
உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்


X-RAY BEFORE TREATMENT


X-RAY AFTER TREATMENT

தீபாவளிக்குக் கொளுத்திய மத்தாப்புக் கம்பிகளை தூக்கி எறியப் போகிறீர்களா? மெலிதான செப்புக் கம்பியாக இருந்தால், பத்திரமாக எடுத்து வையுங்கள். காஸ் அடுப்பைச் சுத்தம் செய்யும் போது, பர்னர் அடுப்பில் உள்ள அழுக்கையெல்லாம் இந்தக் கம்பியின் தயவால் நீக்கி விடலாம். மேலும் செயற்கை பூக்கள் செய்வதற்கும் இந்தக் கம்பிகளை பயன்படுத்தலாம்.

- மு. கலைஹா



போகாமல், மனைவியும், பிஞ்சுக் குழந்தைகளும் வேதனைப்படுகிறார்களே. இதை என்னவென்று எடுத்துக் கொள்வது? இந்தக் கர்ம முன் ஜென்ம வினைகள் என்பது உண்மையா? மீள என்னதான் வழி?

'ஊழ்வினை உறுத்து வந்து ஊட்டும்' என்பதுதான் சிலப்பதிகாரத்தின் கரு. என்ன பாவம் செய்தோம் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் வேறு நரகமே வேண்டாம். இப்படி ஒரு காட்சியைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். முற்பிறவியில் நீங்கள் ஒரு நாயைக் கல்லால் அடித்ததை உணர்ந்தால், எல்லா நாய்களும் உங்களைப் பழிவாங்குவதற்காகவே அலைவதாகத் தோன்றாதா? 'மாதா பிதா செய்தது மக்கள் தலைமேல்' என்பதுதான் விதி. வினைப்பயனிலிருந்து தப்ப யாராலும் முடியாது. மறைத்தல் என்பதும் இறைவனது அருளாடல். இப்பிறவியில் நமது துயரங்களை ஏற்றுக் கொண்டு தொடர்ந்து நல்லதே செய்தால் நமது தலைமுறை நலமே வாழும்.

குமாரி. ஸ்ரீனிவாஸன் கோதை, இராஜபாளையம். ✱

சத்தம் இல்லாமல் இருக்கும் ஓர் இடத்தை 'அப்பா! மயான அமைதியாக இருக்கிறது' என்கிறோம். தியான அறையில் கூட அமைதிதானே தவழ்கிறது! அது ஏன் நம் நினைவிற்கு வருவதில்லை?

ஆமாம் கோதை! தியான அறையின் அமைதி சாந்தி தரும். ஆனால் மயான அமைதி ஒருவித அச்சத்தை ஊட்டும். ஒரு தம்ளரில் பாதியளவு நீர் கொடுத்தால் உடனே, வெற்றிடத்தை மட்டும் பார்த்து "அரை தம்ளர் நீர்தானா?" என்று கோபிக்கிறோம். நீரை மட்டும் பார்த்து, வெற்று தம்ளரைத் தராமல் அரையளவு நீர் இருப்பதை மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்கிறோமா? சந்தடியில்லாத இடமெல்லாம் தியான அறை ஆகாது என்பது மனதுக்குத் தெரிகிறது. உடனே வாய் 'மயான அமைதியை' வார்த்தைகளில் காட்டுகிறது. அந்த அலைவரிசையை நுண்மையாக 'ட்யூன்' செய்யணும்... அம்புட்டுத்தேன்!

✱ இந்த மாதம் அன்பு வட்டம் சிறந்த கேள்விக்கு நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை - 17 வழங்கும் ரூ. 250/- மதிப்புள்ள புத்தகங்களைப் பரிசாகப் பெறுபவர் : குமாரி. ஸ்ரீனிவாஸன் கோதை. இராஜபாளையம்.



Dr.S.Vetrivel, M.S., (ENT)
South Zone
ENT Research Centre,
Villupuram



நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" நம் முன்னோர்கள் உணர்ந்து கூறிய அனுபவ மொழியாகும். நோயின்றி வாழ்வதற்குரிய நடைமுறை வழிகளில் நல்லெண்ணெய் மருத்துவமும் (Oil Pulling) முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

பாண்டிச்சேரி, விநாயகா டிரேடர்ஸ், திரு. N.நித்யானந்தம் அவர்கள் முயற்சியால் விழுப்புரம் தென்மண்டல காது, மூக்கு, தொண்டை ஆராய்ச்சி மையம் Dr.S.வெற்றிவேல்,M.S.(ENT) அவர்கள் நல்லெண்ணெய் மருத்துவம் குறித்து பாண்டிச்சேரியில் ஒரு முகாம் நடத்தினார்.

இதன்மூலம் வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவத்தின் பலன்கள் பற்றிய சிறப்பான அறிக்கையை அவர் வெளியிட்டுள்ளார்.

மேற்கூறிய முகாமில் பங்கு பெற்று ஒத்துழைத்த அனைவருக்கும் நன்றி கூறி, நல்லெண்ணெய் மருத்துவத்தின் பரிசோதனை அறிக்கையை தங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெரிதும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

முதல் முகாம் 08-05-2005 ஞாயிறு அன்று நடைபெற்றது. இம்முகாமில் 33 நபர்கள் கலந்து கொண்டனர். எண்ணெய் மருத்துவ முகாம் பற்றி விரிவான விளக்கவுரையும் உடல் நல பரிசோதனைகளும் செய்யப்பட்டது. முகாமில் கலந்து கொள்பவர்கள் ஒன்றும் சாப்பிடாமல் வருமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார்கள்.

முகாமிற்கு வந்தவர்களுக்கு இதயம் நல்லெண்ணெய் கொப்பளிக்கும் முறை தெளிவாகக் கூறப்பட்டது. மேலும் அவர்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகள் தெளிவாக அறியப்பட்டது. அவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. முகாமிற்கு வந்தவர்கள் அனைவருக்கும் ஒரு லிட்டர் இதயம் நல்லெண்ணெய் வழங்கப்பட்டது.

அனைவருக்கும் இரத்தப் பரிசோதனை முதல் கட்டமாக எடுக்கப்பட்டது.

05-06-2005 ஞாயிறு அன்று மீண்டும் ஒரு லிட்டர் இதயம் நல்லெண்ணெய் இலவசமாக வழங்கப்பட்டது.

வியத்தகு இதயம் நல்லெண்ணெய் சிறப்பு மருத்துவ முகாம் மருத்துவ அறிக்கை

முகாமில் வந்தவர்கள் அனைவருக்கும் அதை உபயோகிக்கும் முறை தெளிவாக கூறப்பட்டது. அவர்களுக்கு ஏதாவது மாற்றம் தெரிகிறதா என்று அறியப்பட்டது. ஏதாவது பக்க விளைவுகள் தெரிகிறதா என்று அறியப்பட்டது.

இம்முறை இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட வில்லை.

மூன்றாவது முகாம் 03-07-2005 ஞாயிறு அன்று நடைபெற்றது. மீண்டும் இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு அவர்கள் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் கண்டறியப்பட்டது. நோயாளிகளின் அறிக்கையின்படி கீழ்க்கண்ட பலன்கள் இருந்ததாக தெரியவந்துள்ளது.

- ஆழ்ந்த உறக்கம் கிடைத்துள்ளது.
- உடல் புத்துணர்ச்சி அதிகரித்துள்ளது.
- காலையில் விழித்ததும் வறண்ட இருமல் தொந்தரவு குறைந்துள்ளது.
- காலையில் எழுந்தவுடன் முகம் வீக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறது.
- உடல் சுறுசுறுப்பாக உள்ளது.
- உடலில் மினுமினுப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.
- தோல் மிருதுவாக காணப்படுகிறது..
- தோல் நிறம் சிவப்பாக மாறியுள்ளது.
- பசி உணர்வு அதிகரித்துள்ளது.
- கை, கால் வலி குறைந்துள்ளது
- இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் முறை குறைந்துள்ளது.
- சிறுநீர் பிரியும்போது எரிச்சல் உணர்வு குறைந்துள்ளது.
- கண்களை சுற்றி இருந்த கருவளையங்கள் மறைந்தன.
- கண் பார்வை தெளிவாக உள்ளது.
- உதடுகள் மிக மென்மையாக மாறியுள்ளன.
- முகத்தில் ஒரு தெளிவு உள்ளது.
- வாயில் உமிழ்நீர் நன்றாக சுரக்கின்றது.
- வாயில் துர்நாற்றம் அகன்றது.
- பல்லில் இரத்தக்கசிவு நின்றது.
- நெஞ்சுவலி இல்லை.
- மார்பு சளி குறைந்துள்ளது.
- தொண்டை எரிச்சல் குறைந்துள்ளது.
- குரல் தெளிவாக உள்ளது.
- முழங்கால் வலி குறைந்துள்ளது.
- காலில் உள்ள பித்தவெடிப்பு மறைகிறது.
- பாதத்தில் எரிச்சல் குறைகின்றது.
- இரத்த அழுத்தம் குறைந்துள்ளது.

இதயம் நல்லெண்ணெய் இரண்டு மாதம் தொடர்ந்து வாய்கொப்பளித்தவர்களுக்கு உடலில் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது உறுதியாகத் தெரிகிறது.

25

மருத்துவ அறிக்கையின் படி கீழ்க்கண்ட பலன்கள் இருந்ததாக தெரியவந்துள்ளன.

- ஹிமோகுளோபின் (HB%) 22 பேரில் 6 பேருக்குஅதிகரித்துள்ளது.
- வெள்ளையணுக்கள் (WBC%) 22 பேரில் 15 பேருக்கு கணிசமாக உயர்ந்துள்ளது.
- அலர்ஜிக்கு உண்டான ஈஸ்னோபில் (Eosinophil) என்னும் வெள்ளைய ணுக்களின் எண்ணிக்கை 22 பேரில் 12 பேருக்கு குறைந்ததாக தெரிய வந்துள்ளது.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (Blood sugar) 22 பேரில் 21 பேருக்கு குறைந்ததாக தெரிய வந்துள்ளது.
- இரத்தத்தில் யூரியாவின் (Blood Urea) அளவு 22 பேரில் 12 பேருக்கு கணிசமான அளவு குறைந்துள்ளது.
- சீரம் கிரியாட்னின் (Creatinine) 22 பேரில் 13 பேருக்கு குறைந்ததாக தெரிகிறது.
- இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் (Cholesterol) அளவு 22 பேரில் 21 பேருக்கு குறைந் துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

இவை அனைத்தையும் வைத்துப் பார்க்கும்போது இதயம் நல்லெண்ணெய் இரண்டு மாதம் தொடர்ந்து வாய்கொப்பளித்தவர்களுக்கு உடலில் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது உறுதியாகத் தெரிகிறது.

Dr. S. Vetrivel, M.S., (ENT),
South Zone
ENT Research Centre,
Villupuram

IDHAYAM

Wealth



Sesame Oil

OIL PULLING

Net Contents 10ml (9 g)

வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவம்

'வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டுப்போகும்' இந்தப் பழமொழி, நடைமுறை உண்மை. இதுபோல மற்றொரு அனுபவ உண்மை என்னவெனில், வாயில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கொப்பளித்து வந்தால் நோய்கள் பல நீங்கும்.

நல்லெண்ணெய் மருத்துவம், நல்லெண்ணெய்யின் மகத்துவத்தை உணர்த்துகிறது. சிரமம் ஏதும் இன்றி மிக எளிதாக செய்யக்கூடிய எண்ணெய் கொப்பளித்தலை **(oil pulling)** செய்து வருவது நமது உடல்நலத்தைப் பேணிக் காக்கும்.

எண்ணெய் கொப்பளித்தல் செய்யும் முறை

சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, வாயில் விட்டுக் கொண்டு அதை வாய் முழுவதும் படும்படியாக கொப்பளிக்க வேண்டும். 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை கொப்பளிக்கலாம். பற்களின் இடைவெளிகளுக்குள் எண்ணெய் போகும்படி செய்ய வேண்டும். 15 நிமிட நேரத்தில் எண்ணெய் நுரைத்து, வெண்மையாகி நீர்த்துப் போகும். அப்போது அதை உமிழ்ந்து விடவேண்டும். அதன்பிறகு வாயை நான்கு அல்லது ஐந்து முறை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவும்.

எந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்?

இந்த எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வதற்கு ஏற்ற நேரம் விடியற்காலை. பல் தேய்த்தபிறகு, சிற்றுண்டி உட்கொள்ளும் முன்பு என்றால் நல்ல பலன் இருக்கும்.

எவ்வளவு காலம் செய்ய வேண்டும் ?

நல்ல பசி, ஆழ்ந்த அமைதியான உறக்கம், நல்ல மனநிலை ஆகியவை வரும்வரைக்கும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஆனால் ஒன்பது மாதம் முதல் ஓராண்டு வரை எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு அனுசரிப்பது நல்லதென்பது எனது ஆலோசனை. ஏனென்றால் அப்படிச் செய்தால் ஓராண்டிற்குள் அனைத்துப் பருவங்களிலும் நேரிடும் மாறுதல்கள் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள், ஒவ்வாமை ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது.

நன்றி : தும்மல கோட்டேசுவர ராவ்

தமிழில் : கோ.கிருஷ்ணமூர்த்தி



மங்கையர் மலர் மங்காத செல்வம்!

✉ நான் எத்தனையோ பொடி மாஸ் சாப்பிட்டு இருக்கிறேன். அக்டோபரில் வந்திருந்த அப்பளம் பொடிமாஸ் புதுமையாக உள்ளது.

சென்னை - 40, ராமலெட்சுமி துரைசாமி.

✉ 'சிக்கனம்' தொடர்பாக வாசக சகோதரிகள் மிகத் 'தாராளமாக' அளித்திருந்த 'டிப்ஸ்'கள் பாராட்டும்படி இருந்தன. எல்லோரும் கடைபிடித்தால் எவ்வளவு தண்ணீர் சேமிப்பாகும்!

பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ விமலா ரமணி எழுதிய 'சித்தி' சிறுகதை மிகவும் பிரமாதம். நம் கலாசாரத்தின் வேர்கள் இங்கு தவிர வேறு எங்குமில்லை என்ற வரிகள் நூற்றுக்கு நூறு உண்மை.

சென்னை - 4, வி. ஜானகி.

✉ மங்கையர் மலர் மங்காத செல்வம் - ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் ரொம்ப ரொம்ப அவசியமானது என்பதைத்தான் முத்தான மூன்று இதழ்களும் நிரூபிக்கின்றன.

மந்தைவெளி, ராஜம் துரைஸ்வாமி.

✉ டாக்டர். ஆர். ஸ்ரீதரன் அவர்களின், "இளம்தாய்க்கு 4 வார்த்தை." திடீரென தாயை இழந்து விட்டு நான்கு மாதங்களுக்கு முன் தாயான எனக்கு ஒரு பயனுள்ள - விழிப்புணர்வை ஊட்டிய கட்டுரை.

திருவண்ணாமலை, உமாதேவி பலராமன்.

✉ அன்பு வட்டத்தில், 'உங்கள் இதழுக்குப் பின்தோன்றிப் போட்டியாக முன்னேறி வரும் பத்திரிகைகள் உங்களை அச்சுறுத்தவில்லையா?' என்ற கேள்விக்கு ஆசிரியரின் பதில் நடுநிலையாக இருந்தது. பதில்கள் அனைத்தும் 'நச்'! என்று இருந்தது.

திருவாரூர், எம். மைதிலி முருகேசன்.

✉ குட்டி மங்கை தரும் 101 கொலு டிப்ஸுக்கே நான் கொடுத்த ரூ. 15/- (நான் சந்தா கட்டியிருப்பதால் என் புத்தகத்தின் விலை ரூ. 15/-தான்) சரியாகி விட்டதே. பிறகு கிடைத்த 'பெட்டகம்1, பெட்டகம்-2' இரண்டு இலவசமா?

ஹைதராபாத், உஷா முத்துராமன்.

✉ 'தேன் நிலவு' தொடர் திரைப்படம் போல் உள்ளது. அடுத்த தொடர் எப்போது படிப்போம் என்ற ஆவலை ஏற்படுத்துகிறது.

குடவாசல், வி.ராணி.

✉ நவராத்திரி கொலு பொம்மைகளுக்கு பல நிலைகளில் அலங்காரம் செய்வதால் ஆன்மிக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, மனிதநேயத்தால் மூத்தோர்களுக்கு ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திய இளைஞர்களின் மன உறுதியை 'இதை... இதை... இதைத்தான்!' முகப்புக் கட்டுரையில் கண்டு நெகிழ்ச்சியடைந்தேன்.

ஸ்ரீரங்கம், எஸ். முரளி.

✉ 'தாய்மை வெல்க' சிறப்புப் பக்கங்கள் எல்லாமே... 'வெல்க தாய்மை' 'வெல்க தாய்மை' 'தாய்மை வெல்கவே' என்று இனிமை மிளிரப் பாடி மகிழ்ந்த பக்கங்கள் ஆகும்.

திருவண்ணாமலை, நந்தினி.

✉ உதானம் தொடரில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல், சுமார் 8 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே திரு. ஆர். பலராமன் மற்றும் அவர் மனைவி நவமணி இருவரும் இறந்தபின் அவர்களது உடலை மருத்துவக் கல்லூரியிடம் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தனர். பெற்ற பிள்ளைகள் அவர்கள் விருப்பத்தைப் பூர்த்தியும் செய்தனர். தாங்கள் உயிர் விட்டபின்னும் தங்கள் உடல் மற்றவர்களுக்கு உபயோகமாகட்டும் என எண்ணிய அந்தத் தம்பதியருக்கு மகனாகப் பிறக்க நான் எத்தனை பிறவி தவம் இருந்தேனோ!

கல்பாக்கம், மைதிலி பத்மநாபன்.

அட்டையில் : பெட்டகம் - 1 : மகாநதி ஷோபனா; பெட்டகம் - 2 : ரம்யா
படங்கள்: ஸ்ரீஹரி

உணவுக் கட்டுப்பாடு, நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வர மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். மாத்திரைகளையோ, இன்சுலின் ஊசியையோ எடுத்துக் கொண்டாலும் கூட, உணவைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க முடியாது.



சர்க்கரை நோயும் சாப்பாடும்...

டாக்டர்.
லெ.மீனாட்சி சுந்தரம்

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களில் பலருக்கு உணவுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற் பயிற்சி ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலமாகக் கூட சர்க்கரை அளவு வெகுவாக குறைந்துவிடும் என்பதே உண்மை. இவற்றைத் தொடர்ந்து செய்ய முடியாமல் போவதே நம்மில் பலருக்கு மிகவும் பிரச்னையாக உள்ளது.

சமைக்கும் பொழுது கூட ஒரே வகை எண்ணெயை உபயோகிப் பதை விட வெவ்வேறு விதமான எண்ணெய் வகைகளைக் கொண்டு வெவ்வேறு பதார்த்தங்களைச் செய்வதே மிகவும் சிறந்ததாகும். ஏனெனில், ஒவ்வொரு எண்ணெய் வகைகளுக்கும் சாதகமான மற்றும் பாதகமான அம்சங்கள் உள்ளன. இதனால் உடல் பருமன் அதிகமாகி அது நமது ஆரோக்கியத்திற்கே பாதகம் செய்யும் அளவிற்கு வந்துவிடும்.



பொதுவாக உடல் பருமன் அதிகரிப்பதே அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மூலகாரணமாக அமைகிறது. ஒருவருக்குத் தொப்பை அளவு அதிகரிக்கும் பொழுது இன்சுலின் எதிர்ப்பு அதிகமாகி, இன்சுலின் செயல்பாடு மிகவும் குறைகிறது.

அதாவது, சாதாரணமாக கணையத்திலிருந்து சுரக்கப் படும் இன்சுலின் ஹார்மோன் சரியாகச் செயல்பட முடி யாமல் போவதால் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கிறது. ஆகவே, நமது கணையம் மிகவும் அதிகமான அளவில் இன்சுலினை சுரந்து, இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக் குள் கொண்டு வர வேண்டியதாகிறது.

இந்நிலை தொடர்ந்தால் ஒரு நாள் இன்சுலின் சுரப்ப தையே அது நிறுத்திவிடும்! ஆம். கணையம் முற்றிலும் களைத்துப் போய் விடுவதால், நாம் மாத்திரைகளைக்



முறுக்கு, தட்டை, சீடை என்று ஏது செய்தாலும், அரிசி மாவை வெறும் வாணலியில் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்து, பிறகு மாவைப் பிசைந்தால், எல்லாமே மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

- மு. சுலைஹா

கொண்டு கணையத்தைத் தூண்டி, மேலும் இன்சுலினைச் சுரக்க வைக்க வேண்டியதாகிறது. அல்லது இன்சுலின் ஊசியைப் பயன்படுத்த வேண்டிய தாகிறது."

அது மட்டுமல்லாமல், பருமனாக இருப்பது இரத்த அழுத்தம், கொழுப்புச் சத்து அளவு ஆகியவற்றையும் அதிகரிக் கிறது. இதனால் இது இருதயத்தை பாதிப் பதோடு, மேலும் பல உடல் கோளாறு களுக்கும் வழிவகுக்கும்.

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு மூன்று வழிமுறைகள் உள்ளன:

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு
2. தேகப்பயிற்சி
3. மருத்துவ உதவி (உடல் எடையைக் குறைக்கும் மாத்திரைகளைப் பயன் படுத்துவது)

"100 கிலோவிற்கும் மேல் அதிக எடை உள்ள மிகவும் பருமனானவர் களுக்கு மட்டுமே மாத்திரைகள் ஆரம்பத் திலேயே பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றன. மற்றவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலமும் தேகப்பயிற்சியின் மூலமும் இதற்குத் தீர்வு காணலாம்.

உணவு ஆலோசனை :

அதிக அளவு மாவுச்சத்தோ, கொழுப் புச் சத்தோ நிறைந்த உணவை உட் கொள்ளும் பொழுது, நியூரோ-பெப்டைடு (Neuro-peptides) எனப்படும் ஹார்மோன் கள் மூளையில் அதிகமாக சுரக்கின்றன. இந்த வகை உணவுகளை மேலும் விரும்பி உட்கொள்ளும் ஆவலை இவை தூண்டிவிடுகின்றன.

மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுவகைகளை உட்கொள்வதை படிப் படியாக குறைத்துக் கொண்டே வந்தால் இந்த நியூரோ-பெப்டைடுகள் சுரப்பது குறைந்துவிடும். இந்த மாதிரியான உணவு வகைகளின் மீதுள்ள ஈடுபாடும் குறைந்து விடும். இதன் மூலம் எடைக் குறைப்பை எளிதில் கொண்டு வர முடியும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று நாம் சொல்லும் பொழுது மக்கள் அதை சரி யாக புரிந்து கொள்ளாமல், கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவுகளை (ஐஸ்க்ரீம், கேக், மாமிச வகைகள்) அறவே தள்ளி விட்டு, அதிகமான அளவில் மாவுச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை (சாப்பாடு, இட்லி, தோசை வகையறா) உட்கொள்ளத் தொடங்குகிறார்கள்.

கொழுப்பு உணவு வகைகளை காட்டி லும் இவற்றில் கலோரி அளவு குறைவாக இருந்தால் கூட, இவற்றை நாம் சரியான அளவிலேதான் உண்ண வேண்டும். இல்லையென்றால் உங்கள் எடை குறை யாது. மாவுச்சத்து வகைகளும் எடை கூடு வதற்குக் காரணமாகி வருகின்றன. ஆகவே, உடல் எடை குறைப்புக்கு சரி விகித உணவுக் கட்டுப்பாடு தேவை!

மருதாணி சிவக்க...

தீபாவளிக்கு மருதாணி வைத்துக் கொள்வது வழக்கம். நல்ல சிவப்பாகப் பற்றவில்லை என்று குறைபட்டுக் கொள்பவர்கள், மருதாணி காய்ந்து கலைத்த பின், கைகளில் கொஞ்சம் 'தலைவலி பாம்'மைத் தடவிச் சூடுபறக்கத் தேய்த்தால் போதும். நல்ல அரக்கு நிறம் வந்துவிடும்! - ஜானு.

ஹாய்... ஹாய்... ஹாய்... என்னங்க தீபாவளி வேலைகளெல்லாம் தடபுடலா நடக்குதா. கேர்ள்ஸ், என் கலர்ல யார் யாரெல்லாம் தீபாவளி ட்ரெஸ் எடுத்தீங்களோ, அவங்களும் இனி என்னை மாதிரியே ரொம்ம்ம்ப்ப அழகாயிடுவீங்க... என்ன சரியா..!

இதோ மைதா மாவு பூசுனாப்ல இருக்கிற இவங்க எல்லாம் வடமாநிலத்தைச் சேர்ந்தவங்க. படிக்க சென்னை வந்த இவங்களை மடக்கினேன்.

"கிளி கொஞ்சம் தள்ளி நில்லு. காத்து வரட்டும்"ன்னு என்னை ஒதுக்கிட்டு ஆளாளுக்கு ஜோக் சொல்ல ஆரம்பிச்சுட்டாங்கப்பா.

ஜீ-மெயில் தெரியுமா?

⌘ இண்டர்நெட்ல, ஒரு வெப்சைட்டிலிருந்து இன்னொரு வெப்சைட்டுக்கோ அல்லது வேறொரு பக்கத்துக்கோ போகறதுக்கு இணைப்பு அதாவது 'லிங்க்' தர்றதுல ஒருத்தர் பயங்கர எக்ஸ்பெர்ட்டாம். அவருக்கு என்ன பேர் வைக்கலாம். 'லிங்க்'சாமி!

⌘ ஹே, தெரியுமா, வர்ற டிசம்பர் மாதம் கம்ப்யூட்டரின் பிதாமகனான பில்கேட்ஸ் சென்னை வரப்போறார். அவர் விஜயத்தோட நோக்கமே இந்தியாவுல பத்தாயிரம் ரூபாய்க்கும் குறைவா கம்ப்யூட்டர் விற்பதுதானாம். அப்படி மட்டும் நடந்துட்டா எல்லார் கையிலும் செல்போன் இருக்கிற மாதிரி கம்ப்யூட்டரும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கும். கலக்கல் இல்லே! (பின்னே!)

⌘ ஹே, கிளி, ஒரு கணக்கு வாத்தியாருக்கு அறிவே இல்லை பாரேன்.

கிளி - அட





ஏன்?

பின்னே, அவருக்கு நாலாவதா பிறந்த குழந்தைக்கு 'அஞ்சு'ன்னு பேர் வைச்சா லூசுதானே அவர்? (ஆஹா!)

⌘ லல்லு பிரசாத் யாதவ் ஆபீஸ்ல அவருக்கு புதுசா கம்ப்யூட்டர் வாங்கிக் கொடுத்தாங்களாம். அவர் ஒரு நாள் கம்ப்யூட்டரை ஆன் பண்ணிப் பார்த்தா அது வேலையே செய்யலையாம். "சார் உங்க மவுஸ்ல (எலி)தான் ப்ராப்ளம்"ன்னு அதிகாரிகள் சொல்ல, வெகுண்டு எழுந்த லல்லூ, பீகார் முழுக்க எலிப் பொறியும் அதுக்குள்ள மசால் வடையும் வைச்சு எலியைப் பிடிக்க உத்தரவிட்டாராம்!

ஹஹோவ், இதை மட்டும் லல்லூ படிச்சார்ன்னா எலிப்பொறிக்குள்ள உங்களைச் சிக்க வைச்சிருவாரு. ஆமா!

⌘ இன்னும் கொஞ்ச நாள்ல நாம வீட்டை விட்டே வெளியே போக வேண்டாம். தமிழ் நாட்டுல கூடிய சீக்கிரத்துல எல்லா துறைகளும் கணினி மயமாகி ஒவ்வொரு துறையோடும் இணையப் போகுது. இதனால நாம வீட்டிலிருந்தே டெலிபோன் பில், ஈ.பி. பில், இன்கம்டாக்ஸ் எல்லாமே கட்டலாம். இன்னும் கொஞ்சம் நாள்ல பணத்தையே கண்ணுல பார்க்க மாட்டோம். எல்லாமே கம்ப்யூட்டர் வழியா வாங்கிடுவோம். சரி கிளி, உன் ஈமெயில் சொல்லேன் பார்ப்போம்.

ஹாங்... நான் 'ஈ' இல்ல 'கிளி'. என் 'கீ மெயில்' வேணும்னா தரேன். mangayarmalar@kalkiweekly.com இதுதான் என் ஈ... ஸாரி...கீ மெயில்!

இறுதியாக அனைவரும் கிளியைப் பார்த்து 'ஓ' போட, கடுப்பில் முகம் மேலும் சிவந்து போனது கிளிக்கு.

தொகுப்பு: **ச.ந. கண்ணன்**
படங்கள்: **ஸ்ரீஹரி**



தீபாவளி கொண்டாடாத கிராமங்கள்!

தீபாவளி என்றால் பெரியோர் முதல் சிறியோர் வரை கொண்டாட்டம்தான். தீபாவளி இந்தியாவில் கொண்டாடப்படும் பண்டிகைகளில் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

ஆனால் இப்படிப்பட்ட ஒரு முக்கிய பண்டிகையான தீபாவளியை 45 ஆண்டுகளாகக் கொண்டாடாமல் இருப்பது அதிசயம்தான்.

இந்த அதிசயக் கிராமங்கள் சிவகங்கை மாவட்டத்தில் உள்ளன.

மாம்பட்டி மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்கள் ஆகிய தும்பைப்பட்டி, சந்திரபட்டி, வலையபட்டி, இடையபட்டி, கிலுகிலுப்பைபட்டி, திருப்பதிபட்டி, கச்சைப்பட்டி, தோப்புப்பட்டி, ஒப்பிலான்பட்டி ஆகிய இடங்களிலும் தீபாவளி கொண்டாடப்படுவதில்லை.

1959ம் ஆண்டிலிருந்து இவர்கள் தீபாவளியைக் கொண்டாடுவது இல்லை.

இந்தக் கிராமங்களின் முக்கியத் தொழில் விவசாயமாகும். தீபாவளி மாதமான ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்கள் விவசாயிகள் நாற்றுநட்டு பயிரிடும் பணிகளில் மும்முரம் காட்டும் மாதங்கள். இந்நிலையில் கடன் பட்டு, கஷ்டப்பட்டு தீபாவளியைக் கொண்டாட வேண்டாம் என்று முன்னோர்கள் எடுத்த முடிவின்படி இன்றுவரை அவர்கள் தீபாவளியைக் கொண்டாடுவது இல்லை. அதே நேரத்தில் அறுவடை முடிந்து கையில் பணம் புரளும சமயத்தில் வரும் பொங்கல் பண்டிகையைச் சிறப்பாகக் கொண்டாட முடிவு எடுக்கப்பட்டது. இந்தக் கட்டுப்பாட்டை, 45 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஊர்க் கூட்டத்தில் எடுத்த முடிவை, இன்று வரை இந்த ஊர்க்காரர்கள் கடைபிடிக்கின்றனர்.

இந்த ஊரிலிருந்து வெளியூர்களில் திருமணம் செய்து கொடுக்கப்படும் பெண்கள் தங்கள் கணவன் வீட்டின் வழக்கப்படி அந்த ஊரில் தீபாவளியைக் கொண்டாடலாம். ஆனால் அதே நேரத்தில் வெளியூர்களிலிருந்து இந்தக் கிராமங்களுக்குத் திருமணம் செய்து வரும் பெண்கள் தீபாவளியைக் கொண்டாடுவது இல்லை.

மாம்பட்டியைச் சேர்ந்த பலர் துபாய், மலேசியா, குவைத் போன்ற வெளிநாடுகளில் வசிக்கின்றனர். அவர்களும் அங்கு தீபாவளியைக் கொண்டாடுவது இல்லை.

இந்த அதிசயக் கிராமங்களின் செயல் நமக்கு ஆச்சரியமாகத் தோன்றினாலும், கடன் வாங்கி ஆடம்பரம் செய்து விட்டு பின்னால் அவதி அடையாமல், வளமாக வாழ வேண்டும் என்கிற உயரிய நோக்கம் இதன் பின்னணியில் இருப்பது தெரிகிறது!

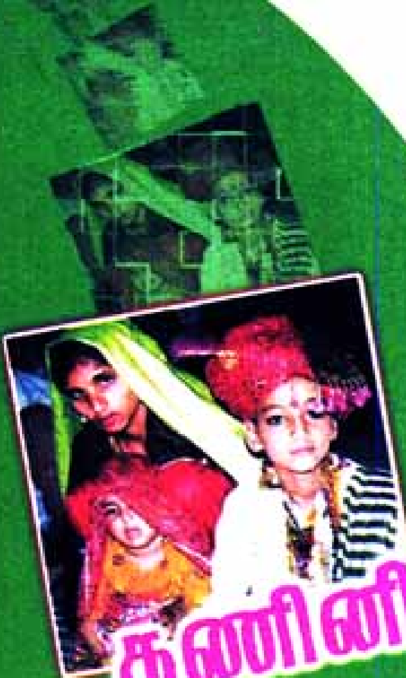
- எச்.டி. முனவர் ஜஹான்.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

சமுதாயப் பிரச்னை!

பால்யத் திருமணங்கள் பீகார், குஜராத், ராஜஸ்தான், ஹரியானா, உத்திரப்பிரதேசம், மத்தியப்பிரதேசம், ஒரிசா, மேற்கு வங்காளம் ஆகிய மாநிலங்களில் மிக அதிகமாக நடைபெறுகின்றன. பீகார் மாநிலத்தில் பால்யத் திருமணம் சர்வசாதாரணமாக நடைபெறுகிறது. தேசிய சென்சஸ் கமிஷன் அறிக்கையின்படி, 58 விழுக்காட்டிற்கு மேல் 18 வயதிற்குள்ளான பெண்களுக்குத்



கணினி யுகத்திலும் பால்ய விவாஹம்!



திருமணம் நடைபெறுகிறது. ராஜஸ்தான், பீகார், சாட்டிஸ்கார் போன்ற மாநிலங்களில் தாயின் மடியில் இருக்கும் பிஞ்சுப் பெண் குழந்தைக்குக் கூட (1 வயதிலேயே) திருமணமாகிறது!

தமிழ்நாட்டிலும் பால்யத் திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன. பொதுவாக, குழந்தைத் திருமணங்கள் பல வழிகளிலும் முறைகளிலும் நடைபெறுகின்றன. இளம் சிறுமிகள் வாலிப ஆண்களுக்கும், வயதான ஆண்களுக்கும் திருமணம் செய்து வைக்கப்படுகின்றனர். முறைமாமன் என்கிற பெயரில், இரண்டாவது திருமணம் என்கிற சாக்கில் வயதான தாத்தாக்களும் சிறுமிகளைத் திருமணம் செய்த நிகழ்ச்சிகளும் உண்டு. இவ்விதமான திருமணங்கள் உறவினர்களுக்குள் நடைபெறுகின்றன. சொத்துக்கள் வெளி குடும்பங்களுக்குச் செல்லாமல் தடுக்க சிதம்பரத்திலுள்ள தீட்சிதர் குடும்பங்களில் பால்யத் திருமணம் நடைபெறுகிறது.

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் கோட்டைப்பிள்ளை சாதியினர் மத்தியிலும் பால்யத் திருமணம் நடைபெறுகிறது. திருச்சி மாவட்டத்திலுள்ள மணமேடு, கோடியம்பாளையம் கிராமங்களில் துணி நெய்யும் திறமைவாய்ந்த சிறுமிகளுக்கு ரூ. 35,000த்திலிருந்து ரூ. 50,000 வரை பணம் கொடுத்து ஆண்கள் திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர். இந்தக்


சௌபாக்யா
ISO 9001:2000
CERTIFIED COMPANY
அருமையான சமையலின்
அஸ்திவாரம்
Sakthi
உங்கள்
புதிய தோழி !
maa
Shree
AdMark
Overseas outlet
Dubai:
Hadi Enterprises,
Ph: 00 97 1434 70310.
Canada:
All such Importers
Ph: 416 - 2694749.
Singapore:
Anacona Pte. Ltd
Singapore - 209 447.
Ph: 0065 - 63341566
Sri Lanka:
Good Value Distributors
(Easwaran Brothers)
Ph: 0094 - 1 - 2435842
SOWBAGHYA®
T. Nagar, Chennai -17. Ph: 28343547,
28342908. Fax: 52023926.
Erode: 638 011. Ph: 0424-2260245.
Bangalore: Ph: 080 - 25320627.
www.sowbaghya.com
E-mail: grind@sowbaghya.com
110 volts & 60 Hz available for USA & Canada
இல்லத்தரசிகளின் இனிய தோழி - சௌபாக்யா

கிராமத்திலுள்ள பெரும்பாலானோர் சாலியசெட்டி ஜாதியைச் சேர்ந்தவர்கள். புடவை, வேட்டி, துண்டு ஆகியவைகளை நெய்யும் தொழிலை பாரம்பரிய பழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

சுனாமி தாக்கத்தினால் நாகப்பட்டினம், கடலூர், கன்னியாகுமரி ஆகிய மாவட்டங்களில் அமைந்துள்ள கடலோர கிராமங்களில் குடும்பங்கள் சிதறடிக்கப்பட்டன. குழந்தைகள், விடலைப் பருவத்தினர் தாய், தந்தைகளை இழந்தனர். பொதுவாக, பெண் குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பற்ற நிலை ஏற்பட்டபடியால் பாதுகாவலர்கள் பால்யத் திருமணங்களை நடத்தினர். இவ்வாறு நூற்றுக்கும் அதிகமான திருமணங்கள் நடைபெற்றன என்று வெளியான செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

அட்சயா திருதியை இந்துக்களுக்கு மிகவும் விசேஷ நாள். முக்கியமாகத் திருமண ஏற்பாடுகள் நடைபெறும் ராஜஸ்தான், மத்தியப் பிரதேசம், சாடீஸ்கார் மாநிலங்களில் இரண்டு வயதிற்கு மேலான பெண் குழந்தைகளுக்கு அந்நாளில் மட்டும் ஆயிரக்கணக்கான திருமணங்கள் நடைபெறும். இந்தத் திருமண நிகழ்ச்சிகள் அரசாங்கத்திற்கும், அரசியல் கட்சிகளுக்கும் தெரிந்ததே. ஒவ்வொரு வருடமும் பால்யத் திருமணத்தைக் கண்டித்துப் பிரச்சாரங்களும், பிரதிகளும் மக்களுக்குக் கொடுத்தபோதிலும் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகின்றன. இதை ஒரு குற்றமாகவோ அநீதி என்றோ யாரும் கருதுவதில்லை.

இன்னல்களும், பிரச்னைகளும் :

பால்யத் திருமணம் இளம்வயதிலேயே நடைபெறுவதால் உடலுறவு பற்றிய போதிய அறிவு இல்லை. இதனால் இவர்கள் பலவிதமான நோய்களினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பால்யத் திருமணம் செய்பவர்கள் பால்வினை நோய், காசநோய், ஆஸ்துமா, தொழுநோய், மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றுப் போக்கு ஆகிய எண்ணற்ற நோய்களினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் உடல் ஊனமுற்றதாகவும், மனவளர்ச்சிக் குன்றியதாகவும் இருக்க அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.

இந்தத் தாய்மார்கள் இரத்தசோகை, கருவுற்ற தொடக்கத்தில் வரும் இரத்த அழுத்த நோய், தாய்மை ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை ஆகியவற்றிற்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் தாயின் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுவதுடன் எடை குறைந்த (5-8 கிலோவுக்குக் குறைவான) குழந்தைகள் பிறக்க அதிக வாய்ப்புண்டு.

பொதுவாக, இளம்வயதில் திருமண


அனைவருக்கும் இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்
ரொம்ப ரொம்ப சந்தோஷமான விஷயம்
TMB தருகிறது டெபாசிட்களுக்கு கூடுதல் வட்டி 0.25%**
சேமிப்புத் திருவிழா
செப். 15 முதல் நவ. 15 வரை
"விழாக்கால சிறப்புச் சலுகை! டெபாசிட் செய்து கூடுதல் பலன்பெறுங்கள்!!
1 வருடத்திற்கு மேல் 3 வருடத்திற்கு கீழ் உள்ள டெபாசிட் வட்டி விகிதம்*
ரூ. 1 கோடிக்குக் கீழ் - 7.25% p.a.
ரூ. 1 கோடியும் அதற்கு மேலும் - 7.50% p.a.
60 வயது மேற்பட்டவர்களுக்கு - 7.75% p.a.
• பேர்ல் டெபாசிட் • முத்துக்குவியல் டெபாசிட்
• ஃபிக்சட் டெபாசிட் • ரெக்கரிங் டெபாசிட்
மேலும் விபரங்களுக்கு அருகில் உள்ள கிளையை அணுகவும்
100% all branches networked
*விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது
தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.
Customer Oriented & Committed to Excellence
பதிவு அலுவலகம் : 57, வி.இ. ரோடு, தூத்துக்குடி-628 002 இணையதளம் www.tmb.in
Electronic Money Transfer • Anywhere Banking • Free ATM Card • 100% RTGS enabled branches • Countrywide accessible ATMs

மான பெண்கள் வறுமைக்கோட்டுக்குக் கீழ் உள்ள பெண்களாகக் காணப்படுகின்றனர். எனவே இவர்கள் சத்தான உணவு உண்ண வாய்ப்பில்லை. இவர்கள் கிராமங்களில் வசிப்பதால் போதுமான மருத்துவ வசதி கிடைப்பதில்லை. இதனால், பேறுகாலத்துக்கு முந்திய காலப் பராமரிப்புக் கிடைப்பதில்லை. மேலும் இவர்களுக்குக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிய அறிவு குறைவாக இருப்பதால் அடிக்கடி குழந்தை பிறக்கின்றன. இதனால் தாய், சேய் நலம் பாதிக்கப்படுகின்றன. குழந்தை இறப்பு விகிதமும் அதிகரிக்கின்றது. வீட்டின் பொருளாதார நிலை பாதிக்கப்படுகிறது. நாட்டின் பொருளாதார நிலையும் பாதிக்கப்படுகின்றது.

இந்தியாவில் 4.5 மில்லியன் (ஒரு வருடத்தில்) பால்யத் திருமணங்கள் நடப்பதாகவும், ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் மட்டும் 1,30,000 (ஒரு வருடத்திற்கு) மேல் நடைபெறுவதாகவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பீகார் மாநிலத்தில் நடைபெறும் திருமணங்கள் 58 விழுக்காடுக்கு மேல் இருக்கிறது.

சட்டத்தின் பார்வையில்...

18 வயதின் கீழ் திருமணம் செய்வதை குற்றமென்று தெரிந்தும் திருமணங்கள் நடத்தப்படுகின்றன. குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடுக்க 1929ம் ஆண்டிலிருந்து குழந்தைத் திருமணம் தடுப்புச் சட்டம் அமலில் உண்டு.

இந்தச் சட்டத்தின்படி குழந்தை என்பது ஆண் 18 வயது கீழும், பெண் 15 வயதிற்கும் கீழ் உள்ளவர்கள் ஆவர். இந்தச் சட்டத்தின்படி கீழ்க்கண்ட தண்டனைகள் குழந்தைத் திருமணம் செய்பவர்க்கு வழங்கப்படுகின்றன.

1. 21 வயது கீழ்ப்பட்ட ஆண்கள் சிறுமியைத் திருமணம் செய்தால் 1500 ரூ அபராதமும், 150 நாள் சாதாரண சிறைத் தண்டனையும் கிடைக்கும்.
2. 21 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் குழந்தைகளைத் திருமணம் செய்தால் சாதாரண சிறைத் தண்டனை 3 மாதங்களுக்கு.
3. பால்யத் திருமணத்தை நடத்தினால் ஒருமாத சாதாரண சிறைத் தண்டனையும், அபராதமும்.
4. திருமணத்தை நடத்தும் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாப்பாளர்களுக்கு 3 மாத சிறைத்தண்டனையும் அபராதமும் உண்டு.

பல லட்சம் பால்யத் திருமணங்கள் நடந்த போதிலும் (2000 ஆண்டில் 92 நபர்களுக்கு) குறைவானவர்களுக்குத் தண்டனை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆணும், பெண்ணும் சந்தோஷமாக இருக்கவே திருமணம் செய்கின்றனர். ஆனால், பால்யத் திருமணம் தம்பதிகளுக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுப்பதில்லை. பால்யத் திருமணம் தனி குடும்பப் பிரச்னையாகக் கருத முடியாது. பல லட்சம் பால்யத் திருமணம் நடைபெறுவதால் அது ஒரு சமுதாயப் பிரச்னையாகும். பால்யத் திருமணத்தைத் தடுக்க சமுதாய விழிப்புணர்வு தேவை. இதற்கான தொண்டு நிறுவனங்கள் பால்யத் திருமணம் நடைபெறும் கிராமங்களில் விழிப்புணர்வு முகாம்கள் அமைக்க வேண்டும். இதற்கான சட்ட வழிமுறைகளும் பலப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

- டாக்டர். ஜெ. விசுவதாஸ் ஜெயசிங்

உளுந்து வடை செய்யும் போது, மாவில் சிறிதளவு சேமியாவைத் தூள் செய்து, போட்டுக் கலந்தால், சுவையாக இருக்கும்.

- மு. சுலைஹா



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

என் இனிய

குளியலறை 1

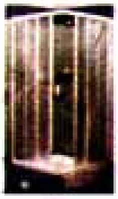




①



②

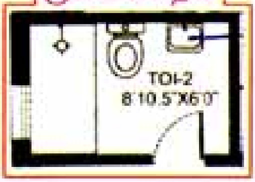


③



④

குளியலறை 2





⑤



⑥



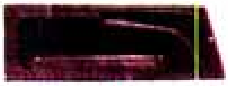
⑦



⑧



⑨



⑩

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
கோலாகல வெள்ளி விழா

போட்டி கூப்பன் – நவம்பர் '05

KGEYES
KGEYES RESIDENCY PVT LTD.

கேள்வி

மேலே காணும் இரண்டு குளியலறைக்கும் தேவையான சாதனங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் எண்களை எடுத்து எழுதுக

குளியலறை 1	குளியலறை 2

பெயர் : .... வயது : ....

முகவரி : ....

தொலைபேசி : .... மின்னஞ்சல் : ....

இல்லம்



போட்டி 8

எளிய வீட்டை எழிலாக்கிய என் கைவண்ணம்!
(இன்டீரியர் டெகரேஷன்தானுங்க!)

போட்டி விதிமுறைகள் :

- மாதம் ஒரு போட்டித் தலைப்பும், மாதம் ஒரு கூப்பனும் 10 மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்து இங்கு இடம்பெறும்.
- வாசகிகள் பத்து மாதங்களும் தொடர்ந்து இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பத்தாவது மாத இறுதியில் அனைத்துப் போட்டிகளுக்கும் உண்டான விடைத்தாள் களையும் மொத்தமாக அறிவிக்கப்படும் கடைசி தேதிக்குள் அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியில் வழங்கப்பட்டிருக்கும் KGEYES போட்டிக் கூப்பனையும் சேர்த்து வைத்து கூப்பனில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விக்கான பதிலையும் அதிலேயே நிரப்பி மொத்தக் கூப்பன்களையும் பத்தாவது மாத முடிவில் அறிவிக்கப்படும் இறுதித் தேதிக்குள் விடைத்தாள்களுடன் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியும் பரிசும் வருமான வரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
- தேர்வு செய்யப்படும் விடைத்தாள்களிலிருந்து 5 இல்லத்தரசிகளின் வீட்டிற்கு மங்கையர் மலர் மற்றும் KGEYES குழு படையெடுக்கும்.
- இறுதியாக ஒருவர்க்கு மட்டும் வீடு பரிசு!
- பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஊழியர்கள் மற்றும் அவர்தம் உறவினர்கள் இந்தப் போட்டியில் பங்குகொள்ள வாய்ப்பில்லை.
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

ஒரு வீடு 'ஆபீஸ்' ஆகிறது!

- வாதூலன்

அன்றொரு நாள், சினேகிதர் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். மனிதர் பரபரப்பாகக் காட்சியளித்தார். அரை நிஜாருடன் (காலை நடை டிரஸ்ஸோ?) ஐந்தாறு கோப்புகளைப் பரப்பி வைத்துக் கொண்டு, அறையில் உட்கார்ந்திருந்தார்.

எனக்கு ஆச்சரியம்.. அவர் விருப்ப ஓய்வு பெற்று வீட்டோடு கிடக்கிறார்.. மறுபடியும் வேலைக்குப் போகிறாரா என்ன?

"என்ன? எங்கே ஆபீஸ்! சொல்லவே இல்லையே!" என்று



கேட்டேன்.

என் வருகையைக் கண்ணசைவால் மட்டும் அங்கீகரித்து, குனிந்து கோப்புகளில் லயித்தார். அவர் ஏதோ கேட்கக் கேட்க, அசரீரி மாதிரியான பதில் குரல் வந்து கொண்டே இருந்தது. (பக்கத்துக் குளியலறையிலிருந்து).

"என்ன இது! துண்டு துண்டான காகிதங்கள்.... இது எதற்கு! கேள்வி - பதில் போலிருக்கு... சனியன்!" மெதுவாகத்தான் முணுமுணுத்தார். ஆனால் கடைசி வார்த்தையை மட்டும் வேகமாக உரக்கச் சொல்லி விட்டாரோ!

பதில் உடனே பட்டென்று வந்தது. "சனியன் என்று சொல்லாதீங்க! வழிகாட்டும் தோழன்... 'டெலிபோன் பேட்டிக் கேள்வி பதில் நெ !' என்று ஃபைல் இருக்கும். தனியாக பிராக்கட்டில் 'tel' என்று போட்டிருக்கும். அதில் ஃபைல் பண்ணுங்கள்."

"சரி... சரி... இந்த பிரின்ட்அவுட் நிறைய இருக்கிறதே?"

"எத்தனை தடவை சொல்வது? 'J' Job ஃபைல்" தொடர்ந்து அடுக்குத் தும்மல்...

"சீக்கிரம் வெளியே வா... ஜலதோஷம் பிடித்துக் கொள்ளப் போகிறது."

"உங்களை விட எனக்கு அக்கறை உண்டு. நாளைக்கு... நேர்முகத் தேர்வு இருக்கிறது."

தடிமனான கிளிப்பில் ஏராளமாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த பல காகிதங்கள், சர்சர்ரென்று கோப்புக்குள் நுழைந்தன. திடீரென்று காற்று வீச, சில பறந்தன.

"ஐயோ! யார் இங்கே ஃபேன் போட்டது!" என்று நண்பர் கூச்சலிட்டார்.

"யாரும் போடலை... நீங்க கவனிக்கலை... அப்பாக்கும் பெண்ணுக்கும் வேற வேலை இல்லை. கரண்ட் போயிருந்தது" என்று எரிந்து விழுந்து கொண்டே வந்த மனைவி, நான் இருப்பதைக் கண்டவுடன் மௌனமானாள்.

"மணி எட்டு ஆகப் போறதே... இன்னும் உன்னிடமிருந்து ஒரு டிபன் வரலியேன்னு பார்த்தேன்... இது என்னடீ... நிறைய பில்.. எனக்கு எதுவும் புரியலியே?"

அதுக்குள் பெண் புது சல்வார் அணிந்து, மணக்க மணக்கக் குளியலறையிலிருந்து வெளியே வந்தாள். காலடியில் கிடந்த காகிதத்தை எடுத்தாள். "அப்பா என் புதிய உடைக்கான ரசீது இது. பேஷன்ஸில் எடுத்த பில்!"

அவர், குறிப்பிட்ட ரசீதைத் தேடிக் கொண்டிருந்தாரோ என்னவோ புன்னகையொன்று உதட்டில் மலர்ந்தது.

மனைவி, "பத்திரம்... அப்புறம் கார்ட் ஸ்டேட்மெண்ட் வந்தால் தலையில் அடித்துக் கொள்ளாதீர்கள்!" ஏதோ எண்ணம் அவளை உறுத்த, "உங்கள் ப்ரெண்ட் வந்திருக்கிறார். அவரிடம் பேசாமல், பெண்ணுக்குக் கைகட்டிச் சேவகம் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களே!"

"கை கட்டி இல்லை.. கையால் அழுத்தி..." பஞ்சிங் மெஷினை அழுத்திக் காண்பித்தார்.

நண்பர் இப்போது என்னை நோக்கினார். "ஸாரி... இன்னிக்கு இந்த வேலையை முடித்து விடணும்கிற வெறி"

சாவதானமாகக் கோப்புகளை ஓரமாக ஒதுக்கி வைத்தார். "மஞ்சக் கடுதாசி பைல்

எங்கே?''

இப்போது அவர் மனைவிக்குக் கோபம் வந்தது! ''எத்தனை தரம் சொல்வது அப்படிச் சொல்லாதீர்களென்று. ஜாதகங்கள்... மஞ்சள் தடவின ஜாதகங்கள்!''

''ஸாரி... ஸாரி'' என்றார் மனமார வருந்தி.

என் புறம் திரும்பி, ''உங்களிடமும் ஸாரி... பேச முடியலை.'' வி.ஆர்.எஸ். பெயர்தானே தவிர, இப்போ வீட்டில வேலை நெட்டி வாங்குகிறது!''

''பார்த்தேன்'' என்றேன் மெதுவாக. நானும் எத்தனை நாழிகைதான், அகலமான ஆங்கிலத் தாளில் கவனத்தைச் செலுத்துவது!

நான் மெதுவாக, ''பெண் ஏதோ கிளாஸுக்குப் போகிறாள் போலிருக்கு'' விசாரித்தேன்.

''புள்ளி வலை! 'டாட் நெட்...' ஆனால் என்னோட வேலை, புள்ளி விவரம் தருவது.. எந்தெந்த கம்பெனி எவ்வளவு 'கேண்டிடேட்ஸ்' எடுக்கிறார்கள் போன்ற விவரங்கள்!''

பெண் இப்போது பூரணமான உடுப்பில் அழகுடன் ஜொலித்து வந்தாள். ''அம்மா டிபன்! கிளாசுக்குப் போகணும். அப்பா இது விட்டு விட்டீர்கள்! காப்பிப் பொடி வாங்கின பில்.. மொத்தம் 8 கிலோ சேர்ந்தால் 'ஃப்ரீ கிஃப்ட்' இதைத் தொலைத்தீர்களோ அம்மா சப்தம் போட்டுக் கூவுவாள்!''

''நல்ல காலம்! கொடு கொடு!'' என்றார் அவர்.

விடைபெற்றுக் கொண்டு கிளம்பினேன். வாழ்க்கை விசித்திரமாக மாறிக் கொண்டிருந்ததை யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன். கல்வி முடியும் முன்னரே, ஐந்திலக்கச் சம்பளம் வாங்கத் துடிக்கும் இளைஞர்கள்! ஒரு சாதாரண பரிசு கிடைக்கச் சேர்த்து வைக்கிற சில ரசீதுகள்...! என்ன முரண்பாடு!

வீட்டை அடைந்தேன். எங்கள் வீட்டுச் சூழ்நிலை தனி ரகம்.. இரண்டு பிள்ளைகள்... டெல்லியிலும், அகமதாபாத்திலும் இருக்கிறார்கள்... அவ்வப்போது அயல்நாடு செல்ல அழைப்பு வந்து ஏதோ ஒரு காரணத்தால் போவதில்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு முறை அழைப்பு வந்தாலும்,

பீரோலவைக் குடைந்து ஏதாவது பழைய 'சர்டிபிகேட்டை'யோ 'மதிப்பெண்ணையோ' நகல் எடுக்க வேண்டியிருக்கும்!

திடீரென்று மனைவி சமையல் உள்ளிருந்து கூச்சலிட்டாள். "இங்கிருந்த சமையல் குறிப்பு எங்கே? கேரட் அல்வா புதுவிதமாகப் பண்ணினது போட்டிருந்ததே!"

ஓடினேன். அவளுடைய ஒரே பொக்கிஷம் (பூஜைப் பாடல் தவிர) இதுதான். எங்கேயோ பார்த்த நினைவு. சமையல் ஷெல்ஃபில் இருந்த புத்தகத்தை எடுத்துப் பார்த்தேன். அளவாக வைக்கவில்லையோ - இல்லை தடிமனான புத்தகம் பொருந்தவில்லையோ, சகலமும் கீழே விழுந்து குங்குமம் டப்பா, விபூதி டப்பா இரண்டுமே சிதறின. போதாக்குறைக்கு, தன் ஊதா சாந்து நிற பாட்டிலை ஓரத்தில் மூடாமல் வைத்திருந்தாள் போல...

ஊதா, சிவப்பு, வெள்ளை எல்லா நிறமும் புதுக் கலவையாகக் கீழே காட்சி தர -

மனைவிக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. "ஏற்கெனவே இந்த ரூம் குப்பையா இருக்கு. இப்போ துடைச்சு மெழுகணும்! உங்களிடம் ஒரு காரியம் சொல்லக் கூடாது!"

ஒரு பிரமிப்பு அவளை ஆட்கொள்ள, அப்படியே உட்கார்ந்து விட்டாள். "எனக்குத் தலைசுற்றுகிறது. போன மாதம் அந்தக் கோயில் பக்கத்து டாக்டர் ஏதோ மாத்திரை தந்தாரே! அந்தச் சீட்டைப் பாருங்கள்..."

தலையையும், நெற்றியையும் பிடித்துக் கொண்டாள். பழைய மருந்துச் சீட்டைத் தேடிப் பிடித்தேன். போன மாதம் சோதனை பண்ணின 'அறிக்கை'யைக் கண்டுபிடித்தேன்..

முதல் காரியமாக அவைகளை ஒரு கோப்பில் கோத்த பிறகுதான் டாக்டருக்கு ஃபோன் செய்தேன்.

ஆக, எங்கள் வீடும் 'ஆபீஸ்' ஆக மாறி வருமோ? ஆகலாம்.. பிள்ளையார் சுழி -

மருந்துச் சீட்டு... எழுதித் தந்தவர் டாக்டர். கணேஷ்!



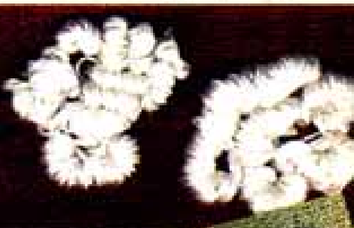
கை வேலை

சுருள் தையல்

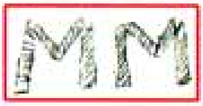
லேசி டேசி தையல் மூலம், நமது இன்ஷியலை தைக்கலாம். அதே போல் சுருள் தையல் மூலம் குழந்தைகள் ஆடைகளின் ஓரம், முகப்பு, மற்றும் சுடிதாரின் முகப்பு, ஜாக்கெட்டின் முதுகுப் பகுதியின் ஓரம் மற்றும் கையின் ஓரம், விருப்பப்பட்டால், ஜாக்கெட்டின் முதுகுப் பகுதியின் நடுவிலும், வரிசையாகவும், பூங்கொத்துப் போன்றும் தைக்கலாம். பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

சிறு சிறு ரோஜாக்களையும், இலைகளையும் முதலில் தைக்கக் கற்றுக் கொண்டு பின்னர், ஓவியம் வரைந்து அதன் மேல் இச் சுருள் தையலைத் தைத்தால், மிகவும் அழகாக இருக்கும். டார்க் கலர் துணிகளுக்கு வெளிர் நிறக் கலர் நூல்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இரண்டு அல்லது நான்கு

தையலருக்குத் தையல்கலை!







• இன்ஷியல்



• சுருள் தையல்

இழை நூலைக் கொண்டும் தைக்கலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

முதலில் துணியின் அடியில் ஊசியைக் குத்தி மேல் நோக்கி இழுத்துப் பக்கவாட்டில் ஊசியைக் குத்தி அதன் மேல் 4, 5 முறை நூலைச் சுற்றி பின் மெதுவாக இழுக்க வேண்டும். மெல்லிய வளைவாக வரும் நூலை மெதுவாக இழுக்க வேண்டும். பின் பக்கத்தில் சாய்வாகக் குத்தினால் வளையம் முற்றுப் பெறும். அடுத்ததாக பக்கத்தில் சாய்வாக ஊசியைக் குத்தி கீழே இருந்து நூலை ஊசியின் மேல் 4, 5 முறை சுற்றி, பின் மெதுவாக, இழுத்து பக்கவாட்டில் ஊசியைக் குத்தி எடுக்க வேண்டும். இபபடியே சுற்றிலும் தைத்தால் பட்டன் ரோஸ் தோற்றம் வரும். தையலை முடிப்பதற்கு முன் துணியின் கீழே நூலைக் குத்தி இழுத்து சைடில் ஊசியைக் குத்தி முடிச்சுப் போட வேண்டும்.

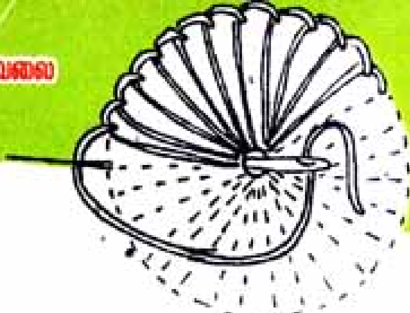
இச் சுருள் தையலை வளைத்துத்தான் போட வேண்டும். ஜாங்கிரி வளையமாக, அரைவட்ட சுருளாக வரும். செயின் தையல் சாதாரணக் கோடு தையல் தெரிந்தால் ஆடைகளில் முத்துக்கள், சம்கி போன்றவற்றைத் தைக்கலாம்.

- சி. ராணி

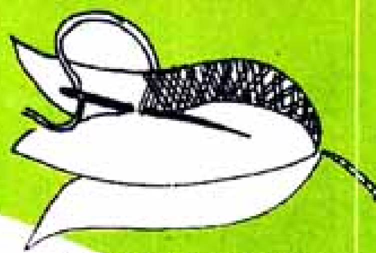
மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

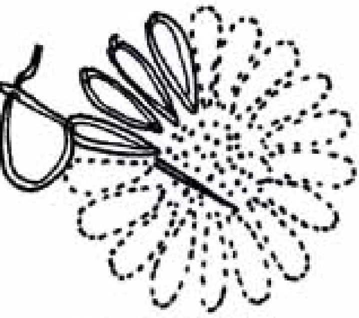




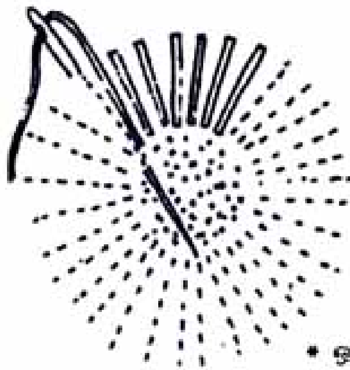
வட்டமான
பொத்தான் துவாரத் தையல்



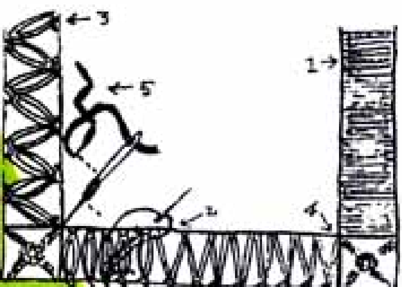
ஹெர்ரிங் போன் தையல்



* சோம்பேறி டெய்ஸி தையல்



* ஒற்றைக் கோடு தையல்

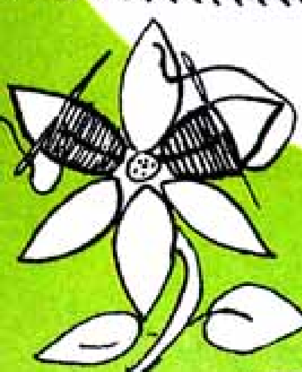


* இழை எடுத்த தையல்

நாம் விரும்பும் கலரில் நல்ல ரகமான நூலில் இரண்டு இழைகளை ஊசியில் கோர்த்து படத்தில் காட்டியபடி தையல் தைக்கும் முறையை கவனித்து நீங்களே சுலபமாக பூ வேலைகள் செய்யலாம்.

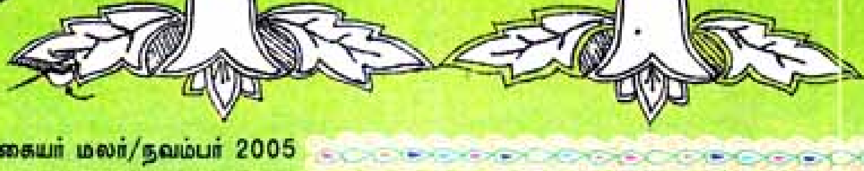
சாதாரண உடைகளும் கூட உயர்ந்தவை போல அழகுடன் மிளிரும். உதாரணத்திற்கு பல டிசைன்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

- மனோரமா கோபிநாத்.



* ஃபான்ஸி தையல்

* ஸ்காலப் எட்ஜிங் தையல்





பெங்களூரில் நடன நிகழ்ச்சி நடத்த வந்திருந்த திருமதி வைஜயந்தி மாலா பாலி அவர்களைப் பேட்டி காண தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்ட போது எந்த பந்தாவும் இல்லாமல், மறுநாள் வரும்படி கூறினார். மறுநாள் அவர் தங்கியிருந்த இடம் சென்றபோது, அவரது சகோதரி மங்களா இன்முகத்துடன் நம்மை வரவேற்கிறார். வெளியில் சென்று விட்டு அப்பொழுதுதான் திரும்பி வந்த திருமதி வைஜயந்தி மாலா முகம் மலர்ச்சியுடன் நம்மிடம் உரையாடத் தயாராகிறார்

"அரசியலில் வெற்றி பெற எனக்கு அரசியல்

- திருமதி வைஜயந்தி

"வாழ்க்கை திரைப்படத்தின் மூலம் திரையுலகில் பிரவேசித்த உங்கள் திரையுலக வாழ்க்கை பற்றி..."

"ஒரே நேரத்தில் பல படங்களில் நடிக்க வாய்ப்பு வந்த போதும், நேரம் இன்மை காரணமாக, குறைவான படங்களையே தேர்ந்தெடுப்பேன். பல ஹிந்திப் படங்களிலும் நடித்தேன் என்றாலும் எனக்குப் பிடித்த பாத்திரங்கள் அமைந்த படங்களையே ஒப்புக் கொள்வேன். நாம் இப்படிச் செயல்படும் போது, நமக்கோ தயாரிப்பாளர்களுக்கோ எந்த இடையூறும் வர வாய்ப்பு இல்லை; நடிப்பிலும் பாத்திரத்தின் தன்மையைப் பூரணமாகப் புரிந்து கொண்டு, என்னையே அர்ப்பணித்துக் கொண்டு நடிக்க முடிந்தது. குறுகிய நேரத்தில் பல படங்களிலும் ஒப்புக் கொண்டு பரிதவிக்கும் காலம் இது. எதிலும் அவசரம்; அவசரம். முன்பு கதைக்கும் சங்கீதத்திற்கும் முக்கியத் துவம் இருந்தது. இப்பொழுது கொள்ளை, கொலை, பழிவாங்கும் படலங்களே அதிகம். வன்முறைகள் நடக்கும் சம்பவங்களைத் தொகுத்து படங்கள் தயாரிக்கிறார்களா? அல்லது இளைஞர்கள், படங்களைப் பார்த்து வன்முறைகளில் இறங்குகிறார்களா என்பது கேள்விக்குறியாக இருக்கிறது. படங்களில் நகைச்சுவைக் காட்சிகளும் அர்த்தம் நிறைந்த அறிவூட்டும் வசனங்கள் நிறைந்த காலம் அது. இப்பொழுது

ஆபாசமான வசனங்களில் வெளியிடும் நகைச்சுவைக் காட்சிகள் ரசிக்கும்படியாக அமைவதில்லை. தற்சமயம் வெளிவரும் எல்லாப் படங்களும் அப்படி என்று நான் சொல்லவில்லை."

"அகில இந்தியப் புகழ் நட்சத்திரமான நீங்கள் திடீரென்று திரை உலகிலிருந்து விலகியது ஏன்?"

"அரசியல் உலகில் புகுந்ததால் திரை உலகைத் தவிர்க்க வேண்டியதாயிற்று."

"அரசியலில் முன் அனுபவம் இல்லாத நீங்கள் அதில் பிரவேசித்து வெற்றி பெற்றது எப்படி?"

"ஏழை மக்களுக்கு எங்களால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஒரே எண்ணத்தில் நானும் என் கணவர் பாலி அவர்களும் காங்கிரஸின் உறுப்பினரானோம். இந்திரா அம்மா இருக்கும் போது, நான் டெல்லி சென்றபோதெல்லாம் ஐந்து நிமிடங்கள் கிடைத்தாலும் அவரைச் சந்திக்காமல் திரும்ப மாட்டேன். 84-ல் ராஷ்டிரபதிபவனில் திரு. ராஜீவ்காந்தி வந்த போது அந்தக் கூட்டத்தில் நானும் இருந்தேன். என்னைக் மக்களின் அன்புக்கு பாத்திரமானேன். இருமுறை வெற்றி பெற்றேன். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் எனக்குப் போட்டியாக நின்றவரோ மகாமேதை. அவருக்குப் போட்டியாக நிற்க எனக்கு எந்தத் தகுதியும் இல்லை. அவர்தான் ரா. செழியன். எப்படியோ மக்களுக்கு தொண்டு செய்ய சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது."

"நடிகையாக இருந்த நீங்கள் அரசியலில் புகுந்தீர்கள். நடனக் கலையில் பிரசித்தி பெற்ற நீங்கள் தற்சமயம் அதில் ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறீர்களா?"

"நடனக் கலையே என் மூச்சு. நாட்டியத்தை தெய்வமாகக்

அனுபவம் இல்லாததே பிளஸ் பாயிண்ட்"

மாலா பாலி



கடந்து சில அடிகள் சென்றவர், மறுபடி பின்னோக்கி என் இடத்தில் வந்து, "நீ! தேர்தலில் நிற்கிறாய்" என்று கூறிச் சென்று விட்டார். அவர் அப்படிச் சொன்னதும் நான் பிரமித்து நின்று விட்டேன். அவர் கூறிய ஆணித்தரமான வார்த்தைகள் எனக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுத்தது. உடனே தேர்தலில் நிற்க என்னைத் தயார் செய்து கொண்டு விட்டேன். மக்களிடம் நான் வேண்டிக் கொண்டது, "எனக்கு அரசியலில் சிறிதும் அனுபவம் கிடையாது. நன்மைகள் மக்களுக்குச் செய்ய வேண்டும் என்று ஒரே கொள்கையில்தான் இந்தக் களத்தில் இறங்குகிறேன். ஆகையால் தயவுசெய்து என்னை ஆதரித்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்" என்று மனம் உருகி வேண்டிக் கொண்டேன். ஆக, அரசியலில் எந்த அனுபவமும் இல்லாததே அரசியலில் நான் வெற்றி பெற ஒரு பிளஸ் பாயிண்ட்டாக அமைந்தது (சிரிக்கிறார்).

மிக்சர் பண்ணும் பொழுது, கடைசியில் கறிவேப்பிலை பொரிப்பது வழக்கம். நான்கைந்து பூண்டு பற்களையும் நசுக்கிப் போட்டு பொரிக்க மணம் கூடுவதுடன், நெஞ்சு எரிச்சலுக்குத் தடா சொல்லும்.
- என். கோமதி



கருதும் எனக்கு, எங்கள் குடும்ப நண்டர் எம்.வி. ராமன் மூலம் 'வாழ்க்கை' என்ற படத்தில் நடிக்க சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. நான் கனவிலும் நினைக்காத திருப்பம் அது! பிறகு தொடர்ந்து ஏவி.எம்., ஜெமினி போன்ற நிறுவனங்களின் படங்களில் நடித்தேன். ஹிந்தித் திரை உலகிலும் நான் பிரபலமானேன். பிறகு அரசியல் வாழ்க்கை. எந்த நிலையிலும் நான் நடனக் கலையை மறக்கவில்லை. பல நாட்டிய நாடகங்களை நானே தயாரித்து பல இடங்களிலும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தினேன். நாட்டியக் கலையைப் பொறுத்தவரை சங்கீதத்திலும் தேர்ச்சி பெற்றால்தான் முழுமை பெற முடியும். சங்கீதம் தெரிந்தால்தான் அதன் அர்த்தத்தை புரிந்து கொண்டு, நமது உணர்ச்சிபாவங்களைக் காட்ட முடியும்.

"வட இந்திய நட்சத்திரமாக ஜொலித்த தங்களது தென் இந்திய திரையுலகம் பற்றிய அனுபவம்...?"

"வாசன் அவர்கள் எங்கள் குடும்ப தெய்வம். அவரது எளிமை, பெருந் தன்மை எனக்கு வழிகாட்டி. வாசன், ஏவி.எம். போன்ற பண்பு மிக்க தயாரிப்பாளர்களின் படங்களில் நடித்தது எனது பாக்கியம். தலைசிறந்த எழுத்தாளரான கல்கி அவர்களின் 'பார்த்திபன் கனவு' என்ற சரித்திரம் படைத்த நாவல் திரை வடிவமாக வந்த போது அதில் நடிக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததைப் பெருமையாகக் கருதுகிறேன். வியாபாரரீதியில் அது நினைத்தபடி வெற்றி பெறாமல் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு தமிழனின் மனதிலும் நீங்காத இடம்பெற்ற காவியம் அல்லவா அது'' உணர்ச்சியுடன் கூறுகிறார்.

"இன்றைய அரசியல் பற்றி...?" அதில் தங்கள் பங்கு?"

''எதுவும் சொல்லும்படியாக இல்லை. எனது எதிர்காலத் திட்டங்களை செய்கையில் காட்ட விரும்புகிறேன்'' என்று கூறி நமக்கு விடை கொடுக்கிறார், வாசல் வரை வந்து வழி அனுப்பும் பண்புடன்.

- சியாமளா நாராயண்



தேங்காய் பர்பி தயாரிக்கும் போது சில சமயங்களில் பதம் தவறி முறுகி விடலாம். அச்சமயம் அதைப் பாலில் ஊறவைத்து, மீண்டும் கிளறி, இறக்கும் சமயம் நெய்யில் வறுத்த கடலை மாவைச் சிறிது தூவி இறக்கினால் தேங்காய் பர்பி கெட்டியாகவும், சரியான பதத்திற்கும் வந்து விடும்.

- வத்சலா சதாசிவன்.


DUMEX
Building better people
புரோட்டினெக்ஸ் டயபீட்டீஸ் உங்களை அக்கறையாக கவனித்துக் கொள்வதனால்,
உங்கள் குடும்பத்தை நீங்கள் அக்கறையாக கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.
சர்க்கரை நோய் என்றாலே அது உங்கள் உணவில் குறிப்பிடும்படியான கட்டுப்பாடுகளை போட்டு விடுகிறது. அதன் விளைவாக உங்கள் உடலுக்கு சரியான போஷாக்கு கிடைக்காமல் போய் விடுகிறது. அதனால் எப்படி சுறுசுறுப்பாக இருக்க விரும்புகிறீர்களோ அதைவிட சோம்பலாகி விடுகிறீர்கள். அதனால்தான் இந்தியாவின் நெ. 1 புரோட்டீன் இணை உணவு உங்களுக்கென்றே கொண்டு வந்துள்ளது, புரோட்டினெக்ஸ் டயபீட்டீஸ். விஞ்ஞானபூர்வமாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இது உங்கள் உடலுக்கு தேவைப்படும் எல்லா ஸ்பெஷல் போஷாக்கு தேவைகளையும் நிறைவு செய்கிறது. உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு மிகவும் தேவைப்படுவதை அளித்திடுங்கள். ஆம் ஆரோக்கியமும் சுறுசுறுப்புமான நீங்கள் தான் அவர்களுக்கு தேவை.
புரோட்டினெக்ஸ் டயபீட்டீஸ் சுறுசுறுப்பை உங்களுக்காக பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்
மிகச் சிறந்த தரமான புரோட்டீன் விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்கள்
பிளட் சுகர் அளவு மற்றும் உடல் எடையை ஒரே சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது
DUMEX
protinex
LOWE DB WRI TAM
www.youngnutritionindia.com

வசுந்தரா



குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த ஹேர்ஸ்டைல்!

குழந்தைகளுக்குத் தன்னம்பிக்கை வளரும் வகையில் அவர்களின் தோற்றம் அமையச் செய்ய வேண்டும். கம்ப்யூட்டரில் ஹேர் ஸ்டைல் தேர்வு செய்து 'முடி' வெட்டுவது இப்பொழுது மிகவும் பிரபலம்.

'ஃப்ரிஞ்ச் கட்' வேண்டுமென விரும்பி வருவோர் பலர். ஆனால் அது அந்தக் குழந்தையின் முகத்திற்கு பொருந்துமா என்பதைப் பார்த்து பின்புதான் வெட்ட வேண்டும். சில அம்மாக்கள் தங்கள் சௌகர்யத்திற்காகக் குழந்தைகளுக்கு 'பாய் கட்' செய்து விடுவார்கள். அந்தக் குழந்தைக்கு முகம் வாடிப் போய் விடும். குழந்தைக்குப் பொருத்தமான, பிடித்தமான, சௌகர்யமான ஹேர்ஸ்டைலைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

பேன் தொல்லைகளுக்கு தற்போது எத்தனையோ மருந்து கலந்த ஷாம்புகள் அறிமுகமாகியுள்ளன. அவைகளைப் பயன்படுத்தி பேன் தொல்லையைத் தீர்த்து, பின்பு வாரம் இரண்டு முறையாவது தலைக்குக் குளித்து சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

வாரம் 2-3 முறை தலைக்குக் குளித்து சுத்தமாக இருந்தாலே பொடுகுத் தொல்லை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படாது.



சிறு குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய்க் குளியலும், மஸாஜும் மிகவும் தேவையான ஒன்று. எண்ணெயின் ஊட்டம் சருமத்தின் ஆரோக்கியம் காத்து அதன் அழகையும் பளபளப்பையும் காட்டும். எலும்புகளை ,பலப்படவைக்கும்.

மசாஜ் என்பது ஒரு வகையில் ஹீலிங் தெரபி. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குவதுடன் சருமத்தின் பளபளப்பையும் கூட்டும். இளம்சூடான நீர் விட்டுக்



குழந்தைகளை தினமும் இரண்டு முறை மிதமான வெந்நீரில் குளிப்பாட்டுவது சருமத்திற்கு நலம் தரும்.

ஜீன் காரணமாகத் தோன்றும் சில பிரச்னைகள் :

1. இளம் வயதிலேயே நரைமுடி தோன்றுவது.

2. சருமத்தில் ஏற்படக்கூடிய பல பிரச்னைகள் - (இதில் பருக்கள் போன்ற சாதாரண பிரச்னைகளும் அடங்கும்).

குழந்தைகளுக்கு இது போன்ற பரம்பரையான பிரச்னைகளை முடிந்த வரை தவிர்க்க இளம் வயதிலேயே கவனமுடன் யோகா, தியானம், ஏரோபிக் போன்ற பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்து வரப் பழக்க வேண்டும். இவ்வித பயிற்சிகளை திறந்த, நல்ல காற்றோட்டமான இடங்களில் செய்ய வேண்டும். முறையான மூச்சுப் பயிற்சியையும் சிறு வயதிலேயே தொடங்கி விடலாம்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு 12-13 வயதில ஹார்மோன் மாற்றங்களினால் ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைந்து ஆன்ட்ரோஜன் கூடுவதால் சருமம் பாதிக்கப்பட்டு பருக்கள் அதிகமாகத் தோன்றக் கூடும். அக்குள்களிலும், மேலுதட்டிலும் இதர இடங்களிலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படும். இந்த வயதில் குழந்தைகள் இதைப் பார்த்து அதிர்ச்சியடைந்து கலங்குவதும் உண்டு. குழந்தையின் தாய பூப்படைதல் பற்றி மென்மையாக எடுத்துச் சொல்வதுடன், தினமும் இரண்டு வேளைகள் குளிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அக்குள்களில் வளரும் முடியை வேக்ஸிங் மூலம் அகற்றலாம். வியர்வை துர்நாற்றத்தை தடுக்க 'ஆல்கஹால் ஃப்ரீ' டியோடரன்ட்டை உபயோகிக்கலாம்.

சருமப் பிரச்னைகளைக் கவனியாது விட்டால், வைரஸ், ஃபங்கஸ் தாக்குதலுக்கு உண்டாக நேரிடும். எப்படிப் படிப்பு முக்கியமோ அதே போல் குழந்தைகளது தன்னம்பிக்கை வளர உடல் பராமரிப்பும் மிக மிக அவசியம்!


கனமானது
&
அழகானது
அதிக எடை நகைக் குவியல்
OKJ
SINCE 1933
ORIGINAL KERALA JEWELLERS
74,USMAN ROAD
Save Rs.25/- per gram on purchases above 150gms* of Gold.
Ph.:2434 0027/24345809.
ஞாயிறும் விற்பனை உண்டு. பார்க்கிங் வசதி உண்டு
*Conditions apply



மதுரை - தேனி மெயின் ரோட்டில் அமைந்துள்ள T.P.M. நகரில்
உங்கள் பட்ஜெட்டிற்குள், அனைத்து வசதிகளுடன்
வேதா ஹோம்ஸ் (பி) லிமிடெட் வழங்கும் அடுக்குமாடி குடியிருப்பு வளாகம்
பாண்டியா
ஹோம்ஸ்
Special Offer for First 25 Flats* Booking Customers
Two Bed Room Flats from 7.30 lakhs to 11.50 lakhs*
Bookings open for Panchachara, Arudhra, Nataraja, Dhakshina and Yogesha Blocks
A Joint Venture project with Kochadai P. Rajendran and Bros.
*Conditions Apply
Vedha Homes (p) Ltd.,
Site Office : T.P.M. Nagar Main Road, Virattipathu, Madurai - 625 016. Phone : 2381831
Mobile : 98421-18744, 71744, 19744, 29744, 72744 E-mail : tpandi@rediffmail.com
Er. T. Pandia Rajan
98421-36933
★ FLATS AVAILABLE IN FOURTH FLOOR AT ARUNACHALAM APARTMENTS - S.S.Colony
★ FLATS & OFFICE SPACES AVAILABLE AT LAKSHMI TOWERS - BIBI KULAM
★ FLATS AVAILABLE FOR RENTAL AT S.S.COLONY



HAPPY
DIWALI SPECIAL OFFER
பெண்களே உங்கள் எடை குறைய வேண்டுமா?
உங்கள் எடையை ஒரே மாதத்தில் 5 முதல் - 12 கிலோ வரை குறைத்து மெல்லிய மேனியை பெறவும்.
முகத்தில் ஏற்படும் தோல் சுருக்கங்கள் / விழுதலை Face Lifting மெஷின் மூலம் டைடனிங் செய்தல். இதனால் கரும்புள்ளிகள் / பருக்கள் நீங்கும்.
தீபாவளி சிறப்புச் சலுகையாக ஒரு பாக்கேஜுக்கு இன்னொரு பாக்கேஜ் இலவசம்!
SLIM & CAARE
WE CARE A LOT FOR YOU...
அறிமுகம்
Airware Health & Beauty Machine
மூன்று சிட்டிங் இலவசம்
Contact: G. RISHITHA
26/12A, Elegant Apartments, Hindi Prachar Sabha Road, T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 2433 2838 Mobile: 94444 13224
Client இன் உடல் தன்மையை பொறுத்தும், ஒத்துழைப்பை பொறுத்தும் எடை குறைவது மாறுபடும்
Your Care is our concern
Visit once and experience the care

“வலது பக்கம் மெதுவாகத் திரும்பி, இறங்குங்கம்மா” பிஸியோதெரபிஸ்ட் மென்மையாக என்னைத் திருப்பி விட்டு, இடுப்புப் பக்கம் கைகொடுத்து வலியில்லாமல் இறங்க உதவுகிறார்.

எனக்குத் திரும்பவே பயமாக இருக்கிறது. வரப்போகும் வலியை நினைத்தால் ‘சும்மா கிடந்து’ விடலாம் என்று தோன்றுகிறது. எப்படியோ மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு அவர் உதவியுடன் கீழே இறங்குகிறேன்.

என்ன யோசிக்கிறீர்கள்? எனக்கு முதுகுவலி. ‘ப்பூ- இவ்வளவுதானா? இதென்ன பெரிய விஷயம் என்கிறீர்களா?” என் சோகக் கதையைக் கேட்டால் நீங்கள் கட்டாயம் ‘ஐயோ பாவம்’ என்று கூறுவீர்கள்.

சுமார் 23 வருடங்களுக்கு முன் என் ஒன்றரை வயதுப் பெண்ணிற்குச் சாப்பாடு ஊட்டிக் கொண்டிருந்தேன். அவள் ஓடிப் போய் இரும்புக் கட்டிலுக்கு அடியில் புகுந்து கொண்டாள்.

நானும், ‘சட்’டென்று குனிந்து, ‘பட்’டென்று அவளை வெளியில் இழுக்க, ‘டக்’கென்று இரும்புக் கட்டிலின் முனை என் முதுகுத் தண்டில் பட, ‘டப்’பென்று ஒரு சப்தம்!

முதுகில் சரியான அடி! சரி, ரத்தம் எதுவும் வரவில்லை என்று எப்பொழுதும் போல வீட்டு வேலைகள் எல்லாம் ‘மாங்கு மாங்கு’ என்று செய்து விட்டு படுத்து மறுநாள் எழுந்தால்...

முதுகில் பயங்கர வலி, நகரவே முடியவில்லை. உடனே டாக்டரிடம் ஓடினேன். ‘டிஸ்க் பிரொலாப்ஸ்’ ‘பிஸியோ தெரபி’.



மைசூர்ப்பாகு முதுகு!

காந்தலக்ஷ்மி சந்திரமௌளி

'ட்ராக்ஷன்' என்று புரியாத வார்த்தைகளை கூறினார். ஒரு மாதம் நகரக் கூடாது என்று கூறி விட்டார்.

''இல்லைன்னா மட்டும் இங்கே என்ன வெட்டி முறிக்கணும்! பேசாம டாக்டர் சொல்கிறபடி செய்'' என்று எனக்கு எல்லாமே செய்துவிட்டு ஆபீசுக்கு ஓடும் என் கணவர். ஆனால் ஒன்றரை வயதுக் குழந்தையுடன் எப்படிப் 'படுத்தே'



துடைக்க துண்டு இல்லையா?



கிச்சன் டாப்புக்குப் பக்கத்திலே ஷெல்ஃபில் 4 அல்லது 5 நாப்கின்களை வைத்துக் கொண்டால் கைகழுவி துடைத்துக் கொண்டு அடுத்த வேலையை உடனடியாகச் செய்ய முடியும். துண்டைத் தேடி அலையவோ, புடவையில் துடைத்துக் கொள்ளவோ வேண்டாம்.

- விஜயா

கிடக்க முடியும்?

அப்பொழுது ஆரம்பித்த பிரச்னை, இன்று என் ஐம்பது வயதிலும் விடாமல் தொடர்கிறது. எக்ஸ்-ரேயில் ஒரு குச்சியை வைத்து எங்கு அடிபட்டது என்று ஒவ்வொருமுறை டாக்டர் சொல்லும் பொழுது... எனக்கு நான் தீபாவளியன்று முயற்சி செய்யும் மைசூர்பாக்குதான் நினைவிற்கு வரும்!

கட்டி, கட்டியாக மைசூர்பாக்குகளைக் கோர்த்து வைத்த மாதிரி இது என்ன முதுகுக் கூடு! ஒரு கட்டி சிறிது நகர்ந்தால் போச்சு!

''டாக்டர் ரொம்ப வலி'' என்று அடிக்கடி ஹாஸ்பிடல் போக வேண்டிய நிலைமை. "அதிக நேரம் உட்காராதீங்க" - டாக்டரின் பரிவுரை.

"அதிக நேரமா? உட்காரவே முடியலை டாக்டர்!"

''அப்ப படுத்து ரெஸ்ட் எடுங்க!''

''படுக்கறதா? நேராகப் படுத்தால் ஈட்டி வலியும்; திரும்பினால் சம்மட்டி வலியுமா இருக்கு.''

''அதுக்குன்னு ரொம்பப் படுத்துக்கிட்டே இருக்காதீங்க நல்லா நடங்க.''

''ஐயோ, நடக்கறதா? சுத்தமாக முடியாது. முதுகை நிமிர்த்தவே முடியலை'' ''என்னம்மா இது? முதுகுவலி வந்தா படுத்து ரெஸ்ட் எடுக்கறதை விட வேறு என்ன வழி இருக்கு? ஒரு வாரம் கழித்து பிஸியோதெரபிஸ்ட் கிட்டே போய், 'ஷார்ட்வேவ்' 'டயோதெர்மி', 'ட்ராக்ஷன்', 'மஸாஜ்' எல்லாம் செய்யலாம்.''

அடுத்த அட்வைஸ் ''வெயிட் ஏன் எடுத்தீங்க?''

ஒருமுறை 12 லிட்டர் குக்கரை எடுத்து வைக்க, பிடித்த முதுகு சரியாக ஒரு மாதம் ஆனது. அடுத்து என் மகளின் ஸ்கூல் பையைத் தூக்கிக் கொண்டு நடந்ததில் ஸ்கூலிலிருந்து திரும்ப முடியாமல் வலி வந்து அவஸ்தைப்பட்டதில் என் வெயிட் தவிர வேற எதையும் எடுப்பதில்லை என்று சபதம் செய்து விட்டேன்!

''முதுகை நிமிர்த்த பெல்ட் போடுங்க'' உடனே ஒரு 'பெல்ட்' வாங்கி மாட்டிக் கொண்டேன். கழுத்து வலிக்கு ஒரு 'பெல்ட்!' கால் வலிக்கு காலில் ஒரு பெல்ட். ''உனக்கு இடுப்புக்கு ஒரு ஒட்டியாணம், கழுத்துக்கு அட்டிகை, காலுக்கு கொலுசு எல்லாம் வாங்கிக்



ஹாட் வாட்டர் பேகில் வெந்நீரை நிரப்பும் போது கூடவே ஒரு ஸ்பூன் உப்பை வெந்நீருடன் சேர்த்தால் அதிக நேரத்திற்குச் சூடு குறையாமல் இருக்கும்.

- ஈஷ்

இல்லம் இனிதாகட்டும்...

VIGNESH FLATS HOUSING PROMOTERS

தீபாவளி நல் வாழ்த்துக்கள் !

DELUXE FLATS FOR SALE



Individual Bungalow



Twin Houses



Apartments

VIGNESH PARADISE

(Within a Single Campus)

Melur Road, Srirangam - 6.



VIGNESH ARADANA

SHOPS & FLATS

16, Sastri Road, Tennur,
Trichy - 17.

Office open on Sundays

VFHP

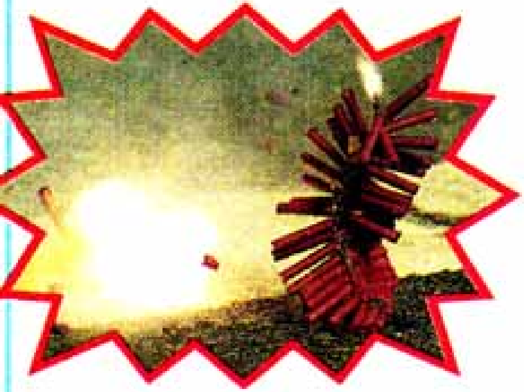
VIGNESH FLATS HOUSING PROMOTERS

Vignesh Empire,
Salai Road,
Trichy - 620003.
Ph : 0431-2760477, 2767602.

Vignesh Paradise,
Melur Road, Srirangam,
Trichy - 620006.
Ph : 0431-2433677.

Cell : 98430 56077, 94431 57077.   Visit us at www.vigneshflats.com

சரவெடி எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள் தெரியுமா?



முதலில் திரிக்கு சாதாரண நூலில் ஒரு மருந்துக் கலவையில் நனைத்து காயவைக்கிறார்கள். அதன் பிறகு இதன் மீது காகிதத்தைச் சுற்றி தேவையான அளவுகளில் வெட்டி எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். பிறகு நீண்ட காகித அட்டைக் குழாய் களில் அலுமினியப் பவுடர், பச்சை உப்பு, சுந்தகம், வெடி உப்பு ஆகிய மருந்துக் கலவையை நிரப்பி அவை களை வேண்டிய நீளத்திற்கு வெட்டு வார்கள். ஒரு பக்கத்தை அடைத்து விட்டு மற்றொரு பக்கத்தில் திரியைப் பொருத்துவார்கள். பிறகு வெளிப்பக்கம் வண்ணக் காகிதத்தை ஒட்டிக் காயவைப்பார்கள். இவ்வாறு தயாராவதுதான் முழு வடிவம் பெற்ற வெடி. இதையே பூச்சரம் தொடுப்பது போல் பின்னினால் அது சரவெடி.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

கொடுத்திருக்கேன் பார்'' என்று கேலி செய்து என்னைச் சிரிக்க வைப்பவர் என் கணவர்!

ஆக மொத்தம் அதிக நேரம் உட்காரா மல், நிற்காமல், நடக்காமல், படுக்காமல் இருப்பது எப்படி என்பதை நன்றாகவே கற்றுக் கொண்டேன். யாருக்காவது குனி யாமல், நிமிராமல், பளு எடுக்காமல் வேலை செய்ய வேண்டுமா? க்ளாஸ் எடுக் கற அளவுக்கு தெரிந்து வைத்திருக்கிறேன்.

இப்படிப்பட்ட பயமுறுத்தும் முதுகு வலியிலும் நான் என்னுடைய எந்தக் கடமைகளையும் செய்யாமல் விட்டு வைத்ததில்லை. கல்யாணக் காட்சியா, பண்டிகை விசேஷமா எல்லாவற்றிலும் என்னுடைய பங்கு 100 சதவிகிதம்! இதற் குக் காரணம் கடவுள் அருளும், அதன்படி அமைந்த கணவரின் பரிவும், பெற்றோர் களின் அன்பும் ஆதரவும் என் மகளின் பாசமும், சுற்றத்தாரின் கரிசனமும்தான். இவைதான் என் வலி நிவாரணிகள். என் டாக்டர், பிஸியோதெரபிஸ்ட் இவர்களின் உற்சாகமான ஊக்கம் இவைதான் என் ஊன்றுகோல்!

ஒருநாள் கூட சே... இது என்ன வாழ்க்கை நிற்கவும் முடியாமல் உட்கார வும் முடியாமல், படுக்கவும் முடியாமல் என்று அலுப்பு வராமல் இருக்க உதவியது என்னுடைய தோழிகளான புத்தகங்கள்! படுத்துக் கொண்டே எழுதக் கற்றுக் கொண்டதில் ரொம்பப் பெருமை.

'பெல்ட்' போட்ட புதிதில், அது புடவையில் வழுக்கி விழ, அதைச் சரி செய்யவே நேரம் போதாது. 'பெல்ட் போட்ட மாமி' என்கிற பட்டப் பெய ரோடு பெருமையுடன் உலாவருகிறேன்.

ஆக மொத்தம் என்றைக்கு 'நொறுங்கி விடுமோ' என்கிற மைசூர்பாகு முது கோடு ஜாலியாக இருக்கும் எனக்கு அந்த அபிராமி அம்மனின் அருள் நிச்சயம் உண்டு என்கிற நம்பிக்கை எப்பொழுதும் உண்டு!



Super Stockists: **Tamil Nadu:** Trade Lines Marketing, Plot No.1172, Ground Floor, 36th Street, I- Block, 18th Main Road, Anna Nagar (W), Chennai-40 Tel: 044- 26183039, 26182623,9382727597, Sri Meena Agencies, No.55, 11th Street, Tatabad, Coimbatore-12. Tel: 9363226551, 2498814, 5372666

51 பட்சணங்கள் இலவச இணைப்பாக...

மேலும் 50 பட்சணங்கள்

52 பயற்றம் மாவு லட்டு

பயற்றம் பருப்பு மாவு அரை கப், குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸ் பவுடர் அரை கப், பொடித்த சர்க்கரை முக்கால் கப், ஏலக்காய்ப் பொடி சிறிது, டூட்டி ஃப்ரூட்டி கால் கப் ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, கலந்து கொள்ளவும். இதில் காய்ச்சிய நெய்யை ஊற்றி, லட்டுகளாகப் பிடிக்கவும். **- ஏ. ஹம்ஸத்**

53 ரவா புட்டு

ரவை அரை கிலோவை டால்டா போட்டு வறுக்கவும். பின்னர் உப்புத் தண்ணீர் ஊற்றி, இட்லிப் பானையில் வறுத்த ரவாவினை வேகவைக்கவும். அரை மணி நேரம் வெந்தவுடன், அதனைக் கட்டி இல்லாமல் உலர்த்தி விடவும். பின்னர் சர்க்கரை, நெய், தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய், முந்திரி, திராட்சை போட்டுக் கிளறி எடுக்கவும். இதோ சுவையான ரவா புட்டு ரெடி. **- எஸ். மீனாட்சி சீனுவாசன்.**

54 பால்கோவா போளி

கடலை மாவு - 100 கிராம், பால்கோவா - 100 கிராம், மைதா மாவு - 250 கிராம், சர்க்கரை - ½ கிலோ, நெய் - 200 கிராம், ஏலப்பொடி, கசகசா - 100 கிராம்.

செய்முறை : கடலை மாவை நெய் விட்டு நன்கு மாவு பொங்க வறுத்து, அத்துடன் சர்க்கரை, வறுத்த கசகசா, வறுத்துப் பொடித்த முந்திரி, பால்கோவா, ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கிளறவும். ஆறியதும் உருண்டைகள் பிடிக்கவும்.

மைதா மாவை பூரி மாவு போல் பிசைந்து வைக்கவும். இந்த மாவை நெய் தடவிய இலையில் பரத்தி, நடுவில் பூரணம் வைத்து, மூடி, பின்னர் வட்டமாகத் தட்டி, தோசைக் கல்லில் போளியாக தட்டி எடுக்கவும்.

55 கொள்ளுப் பாதுஷா

கொள்ளுப் பருப்பு - 2½ கப், ஏலக்காய் - 6, பொரிப்பதற்கு டால்டா - தேவையான அளவு, கொப்பரை - சிறிதளவு, சர்க்கரை - 6 கப், கேசரிப் பவுடர் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : கொள்ளை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, தண்ணீர் விடாமல் மை போல் கெட்டியாக அரைத்து 1 சிட்டிகை ஏலப்பொடி, கேசரிப் பவுடர் கலந்து ஒரு துணியில் கட்டி ஆவியில் வேகவிடவும். பின்னர் இதை எடுத்து, தட்டில் சமமாகத் தட்டி துண்டுகள் போடவும். இதை எண்ணெயிலோ டால்டாவிலோ பொரித்தெடுக்கவும்.

சர்க்கரையை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, சிறிது தண்ணீர் விட்டு, கம்பிப்பாகு வந்ததும், இறக்கி, அதிலே பொரித்த கொள்ளுத் துண்டுகளைப் போட்டு, சிறிது ஊறியதும் ஒரு தட்டில் எடுத்து வைத்து, கலர் கொப்பரைத் துருவலால் அழகுபடுத்தவும்.

56 கேழ்வரகு அல்வா

கேழ்வரகு - 1 கப், சர்க்கரை -3 கப், நெய் - 1 கப், முந்திரி, ஏலக்காய் - தேவையானது.

செய்முறை : கேழ்வரகை எட்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து கல், மண் நீங்க களைந்து, அரைத்து பால் எடுக்கவும். இந்தப் பாலில், சர்க்கரையை நன்கு கரையும்படி கலக்கவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். குக்கரில் வைத்து, மூன்று, நான்கு விசில்கள் வரும் வரை வேகவிட்டு எடுத்து, எடுத்த சூட்டோடே வாணலியில் கொட்டி நெய் விட்டுக் கிளறவும். கொஞ்ச நேரக் கிளறலிலேயே நெய் கக்கிக் கொண்டு அல்வா பதமாக வரும். இதை நெய்

தடவிய தட்டில் கொட்டி, முந்திரியை வறுத்து மேலே தூவி அலங்கரிக்கவும்.

57 கோதுமை ரவை சொஜ்ஜி அப்பம்

கோதுமை ரவை - 1 ஆழாக்கு (200 மிலி), வெல்லம் - 2 ஆழாக்கு (பொடி செய்தது), தேங்காய் - 1 (பெரியது) ஏலக்காய் - 5, மைதா மாவு - ¼ கிலோ, கேசரிப் பவுடர் - 1 சிட்டிகை, நல்லெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன், உப்பு -1 சிட்டிகை, விருப்பமான எண்ணெய் - 400 மிலி.

செய்முறை : மைதாவில் சிறிது உப்பு, கேசரிப் பவுடர் சேர்த்து பூரிக்குப் பிசைவது போல சிறிது தண்ணீர், நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொண்டு, பொடி செய்த வெல்லம், ஏலக்காய்த் தூள் இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து, கனமான பாத்திரத்தில் மிதமான தீயில் ஏழெட்டு நிமிடங்கள் கைவிடாமல் கிளறவும். வெல்லம் கரைந்து பூரணமாகச் சுண்டி வரும் போது கீழே இறக்கவும்.

வாணலியில் கோதுமை ரவைக்கு ஒன்றுக்கு இரண்டு வீதம் தண்ணீர் வைத்து, கொதித்ததும், கோதுமை ரவையைக் கொட்டி, கட்டி தட்டாமல் கிளறவும். வெந்ததும், தேங்காய்ப் பூரணத்தை அதனுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கும்படி கிளறி, கீழே இறக்கவும். ஆறியதும், சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

வாழை இலையில் எண்ணெய் தடவி, ஊறிய மைதாவை, சிறு உருண்டையாக எடுத்து பரத்தி நடுவில் பூரண உருண்டையை வைத்து, முழுவதுமாக மூடி, பின் அதைக் கையால் போளி போல் தட்டி, வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும், ஒவ்வொன்றாக எண்ணெயில் போட்டு, கருகாமல் இருபுறமும் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

58 வாழைக்காய் ஸ்வீட் பிரெட் போண்டா

வாழைக்காய் - 4 (மீடியம் சைஸ்), ஸ்வீட் பிரெட் - 10 ஸ்லைஸ்கள், சர்க்கரை - ½ கிலோ, மைதா மாவு - 100 கிராம், அரிசி மாவு -2 ஸ்பூன், ஏலக்காய் - 6, சோடா உப்பு சிறிது, நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

வாழைக்காயை முழுதாக நீரில் வேகவைத்து தோலை நீக்கி, பிசைந்து கொள்ளவும். பிரெட் துண்டுகளை நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, கையால் நன்கு உதிர்க்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து சர்க்கரை, வாழைக்காய், பிரெட் தூள், ஏலப்பொடி அனைத்தையும் சேர்த்து, 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டுக் கிளறவும். கரண்டியில் ஒட்டாமல் வரும்போது கீழே இறக்கி, உருண்டைகள் செய்யவும்.

மைதா, அரிசி மாவு இவற்றுடன் சோடா உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டு, தோசை மாவு பதத்தில் கரைக்கவும்.

அடுப்பில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி உருண்டைகளை மாவில் நன்கு தோய்த்து எடுத்து, எண்ணெயில் போடவும். பொன்னிறமாக வெந்ததும் எடுத்து விடவும்.

59 மாவு உருண்டை

பயத்தம் பருப்பு - 1 கப், பொரி கடலை - 1 கப், சர்க்கரை - 2 கப், (மாவாக இரிக்கவும்), பால் - ½ கப், ஏலக்காய் - 3, நெய் - 1 கரண்டி, முந்திரி, திராட்சை - சிறிது.

பொரிகடலை, பயத்த மாவு இவற்றை நெய்விட்டு வாசனை போக வறுத்து, மாவாகத் திரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

திரித்து வைத்துள்ள மாவு, சர்க்கரை, வறுத்த முந்திரி, திராட்சை





அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். நெய்யைச் சூடாக்கி அதிலே விடவும். மாவை நன்கு கலந்து பிசறி, பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தெளித்து, சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாகப் பிடித்து தட்டில் வைக்கவும்.

60 உருண்டை அப்பம்

புழுங்கலரிசி - 2 கப், உளுத்தம் பருப்பு -3 டேபிள் ஸ்பூன், பழுத்த வாழைப்பழம் -2, சர்க்கரை - 1½ கப், முந்திரி, திராட்சை - 10, உப்பு, சமையல் சோடா - 2 சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

அரிசி, உ. பருப்பு இரண்டையும் நீரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து நன்கு குழையக் குழைய அரைக்கவும். இத்துடன் சிறிது உப்பு, சோடா உப்பு, மசித்த வாழைப்பழம், சர்க்கரை சேர்த்து, ஓரளவு கெட்டியான தோசை மாவு பதத்தில் கரைக்கவும். முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்து, மாவில் கொட்டவும். அப்பக் குழியை அடுப்பில் வைத்து, குழியில் எண்ணெய் விட்டு, (வசதி இருந்தால் நெய் விட்டும் செய்யலாம்) மாவைக் குழியில் 3/4க்கு நிரம்ப ஊற்றவும். (அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவும்).

வெந்ததும், சுரண்டி நுனியால் திருப்பிப் போட்டு இருபுறமும் பொன்னிறமாக வெந்து எடுக்கவும்.

61 மரவள்ளிக் கிழங்கு ஜாங்கிரி

தேவையானவை: மரவள்ளிக் கிழங்கு -½ கிலோ, வெல்லம் - ½ கிலோ, அரிசி மாவு - 2 தம்ளர், உளுத்தம்மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடலை எண்ணெய் - 250 மி.லி. டால்டா - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ப. கற்பூரம் - 5 கிராம், கேசரிப் பவுடர் - 1 சிட்டிகை.

முதலில் மரவள்ளிக் கிழங்கை, தோல் நீக்கி நடுவில் உள்ள தண்டு, நார் முதலியவைகளை நீக்கி, குக்கரில் வேகவைத்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். அத்துடன் கேசரிப் பவுடர், அரிசி மாவு, உளுத்தம் மாவு, டால்டா சேர்த்து, ஒன்றாகச் சேரும்படி ரொட்டி மாவிற்கு பிசைவது போல் பிசையவும்.

அடுப்பில் வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு, கம்பிப்பாகு பதம் வந்ததும், பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, மரவள்ளிக் கிழங்கு கலவையை, தேன் குழல் சொப்பில் போட்டு வட்டமாக, ஜாங்கிரி போல் அழகாகப் பிழியவும். நன்கு வெந்ததும் எடுத்து, எண்ணெய் வடித்து, பாகில் போடவும். இதே போல் மாவு முழுவதையும் ஜாங்கிரியாகப் பிழிந்து, பாகில் நன்கு ஊறப் போடவும். பின் அதை எடுத்து தாம்பாளத்தில் வரிசைப்படுத்தவும்.

62 ஜவ்வரிசி மிக்ஸர்

பெரிய ஜவ்வரிசியை வாங்கி எண்ணெயில் பொரித்தால், பெரிதாகப் பொரிந்து விடும். இத்துடன் உப்பு, காரம், மசாலாத் தூள் கலந்து கூடவே வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை, அவலும் சேர்த்துப் பொரித்து கலந்தால் கரகர மிக்ஸர் ரெடி. - **உமா நாராயணசுவாமி.**

63 நெய் அப்பம்

பச்சரிசி -1 கப், சர்க்கரை - ½ கப், அச்சு வெல்லம் (பொடித்தது) - ½ கப், கோதுமை மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய், நெய்(அ)நல்லெண்ணெய் (அ) ரீபைண்டு ஆயில் - தேவையான அளவு.

பச்சரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊறப்போடவும். சர்க்கரை, அச்சு வெல்லம்


Supreme
SUNFLOWER OIL
இந்த பண்டிகை காலத்தில்,
அவர் வாயக் கட்டாதீங்க, வயத்தக் கட்டுங்க.
இந்த பண்டிகைக் காலத்தில் சுப்ரீம் சன் ஃப்ளவர் ஆயில் உபயோகியுங்கள். கொழுப்புச் சத்து குறைவு, கொலஸ்ட்ரால் குறைவு. சுப்ரீம் சன் ஃப்ளவர் ஆயில் 100% டீ-வேக்ஸ் செய்யப்பட்டது. அதனால் லேசானது எளிதில் ஜீரணமாகும். டீ-வேக்ஸிங் செய்வதனால் பிசுபிசுப்பு அற்றது. இதில் சமைக்கப்பட்ட உணவு குறைந்த எண்ணெயையே எடுத்துக் கொள்கிறது. சமைக்கப்பட்ட உணவு நீண்ட நேரம் கெடாமல் இருக்கும். சுப்ரீம் சன்ஃப்ளவர் எண்ணெயை பயன்படுத்துங்கள். குடும்பத்தினரையும் விருந்தாளிகளையும் மனம் குளிர உபசரியுங்கள். நிறைய பரிமாற உங்களுக்கு உதவியாய் ஒரு சர்விங் ஸ்பூன் இலவசம்.
இலவசம்!
ரூபாய் 9 மதிப்புள்ள
சர்விங் ஸ்பூன் ஒவ்வொரு
1 லிட்டர் சுப்ரீம் சன்ஃப்ளவர்
ஆயில் பேக்குடன்.
Supreme
SUNFLOWER OIL
LOW CHOLESTEROL. LOW FAT
இந்தச் சலுகை இல்லாமலும் சுப்ரீம் எண்ணெய் கிடைக்கும்.
SSD ஆயில் கம்பெனி லிமிடெட் தென்னிந்தியாவின் ISO 9001-2000
தரச் சான்றிதழ் பெற்ற முதல் நிறுவனம்

பொட்டில் அடித்தாற் போல்...

இனி உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு சரியான தீர்வையும் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இதோ ஓர் உலகத்தரம் வாய்ந்த எளிய வழி...

நமது சரியான **பிறந்த தேதி** மற்றும் **பெயரை** மட்டும் கொடுத்தால் போதும், மிகத் துல்லியமாக **நாம் ஏதும் கூறாமலேயே பொட்டில் அடித்தாற் போல்** நம்மைப் பற்றியும் நாம் சந்தித்து வரும் பிரச்சனைகள் பற்றியும் AAN* விஞ்ஞான முறைப்படி நேரில் பார்த்து போல் கூறி, நிரந்தரத் தீர்வு காண எளிய மற்றும் சிறந்த பரிகார முறைகளைப் பற்றியும், ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார் மாமேதை Master of AAN* திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்** அவர்கள். இவர் இந்தியாவிலேயே முதலாவதாக AAN* முறைப்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டுமே சக்தியேற்றி, செறிவூட்டப்பட்ட (Energised & Enriched) உயர்தர (imported) இரத்தினக் கற்களை வழங்கி அவர்களது வாழ்வில் அதிசயிக்கத்தக்க நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தியும் வருகிறார். 15 வருடங்களுக்கும் மேலாக அனுபவம் மிக்க இவர் புதுதில்லியில் உள்ள Institute of Numerology (R&D)யில் சீனியர் மெம்பராகவும் உள்ளார்.

இந்த அற்புதமான கலையைப் பரிசோதிக்க விரும்பும் ஜோதிடர்கள் மற்றும் எண் கணித நிபுணர்கள் மறைமுகமாக அல்லாமல் நேரிடையாவே முன்பதிவு செய்து வரலாம் என்று சவால் விடுகிறார் திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்.** மேலும் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டத்தையும் அமைப்பையும் உருவாக்கி எந்தத் தொழில், என்ன வியாபாரம் செய்தால், குறுகிய காலத்தில் பெரு வெற்றி பெறலாம் என்பதையும், அரசியலில் வெற்றி, **இராகு - கேது தோஷங்களால் ஏற்படும் திருமணத் தடைகளை ஏற்ற பரிகாரங்கள் மூலம் துரித நிவர்த்தி செய்வது,** குழந்தை பிறப்பு, வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்பு, உங்களைச் சார்ந்த ஆண் - பெண்ணின் ஒழுக்கம் போன்ற பல்வேறு சந்தேகங்களுக்கும், அத்துடன் ஒவ்வொரு இரத்தின மணியும் எவ்விதமான Energies (either Projective + or Receptive - Measured in Electron Volts- 'eV') வெளியிடுகிறது (அ) உள்ளிழுக்கிறது என்பதையும், மேலும் இவற்றை நாம் எப்படி ஒருங்கிணைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் (in order to regain the equilibrium position in our body Electro - Magnetic field - AURA) இவரது AAN* முறையில் மட்டுமே மிகத் தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

(எ-க) ஒரு செறிவூட்டப்பட்ட சுத்தமான வைரம் 5.5 'eV' Projective Wave Energy வெளியிடுகிறது.

Courtesy: Gemmological Association of Great Britain.

இவரது தொடர்பு முகவரி:(பாண்டிச்சேரி)

'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன் **Master of AAN* & Aura Viewer**

(Senior Member, Institute of Numerology (R&D) Nangal Raya, New Delhi - 110 004)

ஆலோசனைக்காக : 6, வ.உ.சி வீதி, காமராஜ் நகர், (வேல், சொக்கநாதன் திருமண மண்டபம் மற்றும் வெல்லி பள்ளி அருகில்) பாண்டிச்சேரி - 605 011.

Phone: 0413 - 2211667 Cell: 98423 - 66855 'AAN* - ADVANCED AURIC NUMEROLOGY'

Consulting Hours : 9.00 a.m to 1.00 p.m & 3.00 p.m. to 8.00 p.m

Do you know what is NAME?

- N = Natal's
- A = Abstract
- M = Maintained by
- E = Eternal

Space Sponsored by Institute of Numerology (R&D) New Delhi

முத்து நாகர் கைலாஷ்

227, கீழ அடையவளஞ்சான் தெரு, ஸ்ரீரங்கம்.



- **எல்லா நவீன வசதிகளுடன் கூடிய 2 Bed, 3 Bed Flats**
- கார் பார்க்கிங்
- வாஸ்து முறை
- தேக்கு முன் கதவு
- ஜதீக முறையிலே உள் அமைப்பு
- A/C Provision
- ரயில் நிலையம் அருகிலே !
- பால்கனியிலிருந்து ராஜகோபுரம் View !
- ராஜகோபுரத்தின் உட்பிரகாரத்திலே வீடு !

I Phase (I Floor) டிசம்பர் 2005

II Phase (II Floor) பிப்ரவரி 2006

தற்சமயம் II Floor Concrete க்கான வேலைகள் துரிதமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

- **DTP APPROVAL NO. 130/2004**

HDFC, SBI, IOB நிலையங்களில் லோன் Arrangement செய்யப்படுகிறது.

சர்வசக்தி கன்ஸ்ட்ரக்சன்ஸ்

6-A, ஓம்சக்தி காம்ப்ளெக்ஸ், சத்திரம் பேருந்து நிலையம், திருச்சி - 620 002.

Ph : 0431-2705227, Cell : 98424 - 21112

E-mail : saroling@sancharnet.in website : www.sarvasakthiconstructions.com

இரண்டையும் 1 கப் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் பச்சரிசியை மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக அரைக்கவும். அரைக்கும்போது தண்ணீருக்குப் பதில் சூடாக இருக்கும் வெல்லத் தண்ணீரை ஒரு கரண்டி விட்டு அரைத்தால் அப்பம் மிருதுவாக இருக்கும். பின் வாணலியில் வடிகட்டி வைத்த வெல்லத்தை பாகு காய்ச்சவும். வெல்லப் பாகு சூடாக இருக்கும்போதே மாவில் விட்டுக் கலக்கவும். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கோதுமை மாவைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி ஏலக்காயும் பொடித்துப் போடவும். அப்பம் மாவு தோசை மாவு பதத்துக்கு இருக்க வேண்டும். அப்பம் செய்வதற்கு முதல் நாளே இந்த மாவை அரைத்து வைத்து அடுத்த நாள் அப்பக் குழியில் நெய் விட்டு ஒவ்வொரு குழியிலும் சிறிதளவு மாவை விட்டு இரு பக்கமும் கம்பியினால் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும்.

- மீனா ஹரிஹரன்.

64 மிக்சர் புட்டு

சேமியா - 100, ரவை - 50 கிராம், கடலைப் பருப்பு - 100, சர்க்கரை - 300 அல்லது வெல்லம் - ¼ கிலோ, நெய் - 100, முந்திரி - 10, ஏலப்பொடி தேவையான அளவு, தேங்காய் - 1 மூடி, உப்பு -½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி- சிறிதளவு.

ரவை, சேமியா, கடலைப் பருப்பு மூன்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில் வறுத்தெடுத்து நைஸாக பொடித்து வைக்கவும்.

கைபொறுக்கும் சூட்டில் வெந்நீரில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து தனித்தனியே மாவுகளைப் பிசறி வைக்கவும். கால் மணி நேரம் ஊறவிடவும். (பதம், மாவைப் பிடிக்கவும், உதிரவும் வேண்டும் பக்குவம்) சர்க்கரையை நன்கு பொடிசெய்து கொள்ளவும். அதில் ஏலப்பொடி, வறுத்த முந்திரி எல்லாப் பொடிகள் அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். துருவிய தேங்காயை நெய்யில் சிவக்க வறுத்துச் சேர்க்கவும்.

- எஸ். சரஸ்வதி

65 கம்பு அதிரசம்

அரிசி ½ கிலோ, கம்பு - 250 கிராம், வெல்லம் - 750 கிராம், கசகசா, சுக்கு சிறிதளவு, நெய் தேவைக்கு.

அரிசி, கம்பை தனித்தனியாக மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். வெல்லத்தை தூள் செய்து பாகு காய்ச்சவும்.

பாகு பதம் வந்ததும் கசகசா, சுக்கை சேர்த்துப் பிறகு அரிசி மற்றும் கம்பை சேர்த்துக் கிளறவும். மாவும், பாகும் ஒன்றாகக் கலந்ததும் இரவு முழுவதும் அப்படியே மூடி வைக்கவும். மறுநாள் வாணலியை அடுப்பிலேற்றி, நெய் விட்டுக் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் மாவை உருண்டைகளாக உருட்டி வாழை இலையில் வைத்து வடைபோல் தட்டி வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

66 தயிர் குலோப்ஜாமூன்

தயிர் - ½ கப், சர்க்கரை - ½ கப், மைதா - 1 கப், பால் பவுடர் - 3 கப், சமையல் சோடா - 2 மேஜைக்கரண்டி, தண்ணீர் - 4 கப், நெய் தேவைக்கு.

செய்முறை : தண்ணீரில் சர்க்கரையைக் கலந்து பாகு காய்ச்சிக் கொள்ளவும். மைதாவுடன் பால் பவுடர், தயிர் மற்றும் சமையல் சோடாவைச் சேர்க்கவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து உருண்டைகளாக உருட்டவும். வாணலியை அடுப்பிலேற்றி நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் உருண்டைகளைப்





போட்டு பொரித்தெடுக்கவும். பொரித்ததும் உருண்டைகளைப் பாகில் போட்டு நன்றாக ஊறியதும் சுவைக்கலாம்.

- ஏ.ஜி. மஹ்மூதா தௌபீக்

67 பஞ்சாபி லட்டு

1 கப் உளுத்தம் பருப்பை ஊறவைத்து கெட்டியாக அரைத்துக் கொண்டு, மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி, எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். பொரித்த உருண்டைகளை மிக்ஸியில் போட்டு பொடியாக்கி, அத்துடன் 1½ கப் பொடித்த சர்க்கரை, ¼ கப் உதிர்த்த கோவா, உலர் பருப்புகள், இளஞ்சூடான நெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து லட்டு பிடிக்கவும்.

- மூ. சுலைஹா

68 ரவைத் தேன்குழல்

ரவை - ¼ கி, உப்பு - 1 ஸ்பூன், மிளகு, சீரகப்பொடி - 1 ஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் 3 ஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்.

ரவை, உப்பு, மிளகு, சீரகப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல், தேங்காய் எண்ணெய் எல்லாவற்றையும் தேவைப்படும் அளவு வெந்நீர் ஊற்றிப் பிசைந்து கொள்ளவும். முறுக்கு மாவு பதத்தில் இருக்கட்டும். பிறகு தேன்குழல் அச்சில் நிரப்பி, காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஆர். ராஜலட்சுமி

69 ஹனுமார் வடை (ஈஸியாக செய்ய)

உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப், பச்சரிசி - ¼ கப், மிளகு, உப்பு தேவையான அளவு வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்.

உ. பருப்பு, அரிசி, மிளகு மூன்றையும் போட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பின் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு வெண்ணெய் போட்டு தண்ணீர் விட்டு வடை மாவு மாதிரி பிசைந்து கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தடவி அதன் மேல் வடை தட்டி ஓட்டை செய்து வழக்கம் போல் வாணலியில் பொரித்தெடுக்கவும். அனுமார் வடை ரெடி.

- எஸ். ராஜேஸ்வரி.

70 ரிப்பன் பக்கோடா

4 ஆழாக்கு கடலை மாவுடன் 1 ஆழாக்கு அரிசி மாவு கலந்து, தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயம், 50 கிராம் வெண்ணெய் சேர்த்து நீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து, ரிப்பன் அச்சில் போட்டு அடுப்பில் வாணலியில் காயும் எண்ணெயில் வட்டமாய்ப் பிழிந்து, மொறுமொறுவென்று இரண்டு பக்கமும் பொரித்தெடுங்கள்.

71 ஓமப்பொடி

3 ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பு, 1 ஆழாக்கு அரிசி, 50 கிராம் ஓமம் கலந்து மிஷினில் நைஸாக மாவாக அரைத்து உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். ஓமப்பொடி அச்சில் போட்டு, எண்ணெய்யில் வட்டம் வட்டமாகப் பிழிந்து இரண்டு பக்கங்களும் 'கரகர' வென்று வெந்ததும் எடுத்து விடவும்.

CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

சர்க்கரை வியாதியா கவலை வேண்டாம் ?

கட்டுப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் பின்பற்ற வேண்டிய எளிய இயற்கை மருத்துவம்

பத்தியம் கிடையாது. பக்க விளைவு கிடையாது

நீரிழிவு நோயாளிகள் குணமடையவும், சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள உதவும் தெய்வீக மூலிகைகள் பற்றியும் உணவு முறைகள் பற்றியும், தெரிந்துக்கொள்வதற்கு முன், சர்க்கரை வியாதிக்கான காரணங்களை அறிந்துக்கொள்வது நல்லது.

நம் வயிற்றுப்பகுதியில் கல்லீரலுக்கு சற்று கீழேயுள்ள கணையத்தில் இன்சுலின் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இதன் முக்கிய பணி இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்துவதாகும். இதனால் இதற்கு ஆன்டி டயாபெடிக் ஹார்மோன் என்று பெயர். இன்சுலின் நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள குளுக்கோஸை கிளைக்கோஜனாக மாற்றி கல்லீரலிலும், தசைகளிலும் சேமித்து வைத்து தேவையான போது அதை மீண்டும் உடலுக்கு செலுத்தும் வேலையை செய்கிறது. போதுமான அளவு இன்சுலின் சுரக்காத போது கிளைக்கோஜனாக மாற்றப்பட வேண்டிய குளுக்கோஸ், மாற்றமடையாமல் அப்படியே இரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகிறது. இவ்வாறு சர்க்கரை (இரத்தத்தில்) அளவு அதிகமாவதை ஹைபர்கிளைசேமியா (HYPER GLYCAEMIA) என்பார்கள் இதன் காரணமாக அதிக அளவு குளுக்கோஸ் சிறுநீருடன் வெளியேற்றப்படும். இதுவே நீரிழிவு நோயாகும். (DIABETUSMELLITUS)

நீரிழிவு நோயின் வகைகள் : (TYPES OF DM)

1. இன்சுலின் டிபென்டெண்ட்டயாபெட்டிஸ் (ID. DM) இவ்வகையான சர்க்கரை வியாதி நோயாளிகள் இன்சுலின் மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்திக் கொள்வதன் மூலம் சர்க்கரையின் அளவே கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பார்கள்.
2. நான் இன்சுலின் டிபென்டெண்ட்டயாபெட்டிஸ் (NIDDM) இவ்வகையில் சர்க்கரையின் அளவை மாத்திரைகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்துவது.
3. மூன்றாவது வகை : தேவையான அளவு இன்சுலின் சுரந்தாலும் கல்லீரல், கணையம் நோய்களால் பாதிக்கப்படுதல், ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் மாற்றம் மற்ற நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் மருந்துகள், மற்றும் பரம்பரையாகவும் ஏற்படுகிறது.
4. கர்பகாலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் : கர்ப்பக் காலத்தில் சர்க்கரையின் அளவு ஒரு சிலருக்கு அதிமாகும். இதனை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு சர்க்கரை நோய் வர அதிகமான வாய்ப்புண்டு. மேற்கூறிய எந்த வீதமான சர்க்கரை நோயாளிகளும் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. இதனை பக்கவிளைவுகள் இல்லாத தெய்வீக மூலிகைகள் மற்றும் இயற்கை உணவுகள் மூலம் குணப்படுத்தவும், கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள் :

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் போதல் (POLY UREA) 2. அதிகமாக தண்ணீர் தாகம் எடுத்தல் (Excessive Thirst) 3. களைப்புத் தன்மை 4. எடை குறைவு (WEIGHT LOSS), 5. அதிகமான பசி எடுத்தல், தோல் வறட்சி (DRY SKIN), சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருத்தல், மற்றும் காயம் ஏற்பட்டால் விரைவில் ஆறாமை, போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகும் போது கண்கள், சிறுநீரகம் பாதிப்பு, BP, ஆண்மைக்குறைவு, பாத எரிச்சல், மூட்டுவலி போன்ற அறிகுறிகள் தெரியும்.

உணவு முறைகள் : காலை உணவாக பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட் போன்றவைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். தக்காளி, பப்பாளி, கொய்யா, திராட்சை, மாதுளை, தர்பூசணி, வெள்ளை, வெள்ளரிக்காய், கோவக்காய், எலந்தப்பழம், நாவல், ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு போன்றவை பகல் உணவையும், இரவு உணவையும் சமைத்த சைவ உணவாக உட்கொள்ளவும் இவற்றில் மூன்றில் ஒரு பங்கு அளவு காய்கள், கீரைகள், கூட்டுகள் இருக்குமாறு சாப்பிடவும். உணவில் நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகள் உட்கொள்ளவும். ராகி, கோதுமை, மக்காசோளம், கொள்ளு, பட்டாணி வகைகள், காய்கள், கீரைகள் போன்றவை நார்சத்து மிகுந்த உணவுகள் ஆகும்.

காலை, மாலை வேளைகளில் சுக்குகாபி, சத்துமாவு கஞ்சி, மோர், வெஜிடபிள் சூப், சுண்டல் போன்றவை சாப்பிடவும். தினம் நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். இதனால் இன்சுலின் சுரப்பு அதிகமாக சுரக்கும்.

உடற்பயிற்சிகள் : தினம் 30– நிமிடம் தங்கள் உடல் நிலைப்பொறுத்து உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் இயக்கம் கொடுக்கும் வகையில் தினம் காலை, மாலை எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். உடல் வலுப்பெறும், கழிவுப் பொருட்கள் வெளியாகும். சர்க்கரையின் அளவும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

ஒவ்வொரு மாதமும்

தேதி	ஊர்
2	வேலூர்
2	காஞ்சிபுரம்
4	கடலூர்
4	விழுப்புரம்
4	திருவண்ணாமலை
7,8	மும்பை
9	பெங்களூர்
12	சேலம்
12	ஈரோடு
12	திருப்பூர்
13	கோவை
13	உடுமலைபேட்டை
14	மதுரை
14	திருநெல்வேலி
15	விருதுநகர்
15	தஞ்சாவூர்
16	திருச்சி
16	கரூர்
20,21	புது டெல்லி

குறிப்பு : கை கால் வலி, கழுத்து வலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, முழங்கால் வலி, பக்க வாதம், குதிகால் வலி, பாத எரிச்சல் உள்ளவர்களும், பொதுவான உடல், மனம் ஆரோக்கியத்திற்கும் பிசியோதெரபி மசாஜ், எலெக்ட்ரிக்கல் ஸ்டிமுலேஷன் கீழ்கண்ட முகவரியிலும், தங்கள் இருப்பிடத்திலும் செய்யப்படும்.

CKM தெய்வீக மூலிகை மையம்

CKM DIVINE HERBAL CENTRE

தலைமை முகவரி : P.B. NO. 30, புதிதுமாத முதல் நகர் (வசேஷ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் மா 635601
✆:04179-220469, 222759 செல் : 9842369696

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மோர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை – 600 010. ✆ : 044-28424285, 26427638. செல் : 9444001447

: T-4,3வது மாடி, பிளாட் –3, 5வது தெரு, ஸ்ரீ லட்சுமி ஹோம்ஸ், அம்மை திருநகர், கோயம்பேடு, சென்னை– 107. ✆ : 044–55643347 செல் : 9282405758

டெல்லி கிளை : 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ 011-25736220 Cell: 9868026743

மேலே உள்ள முகவரிகளில் ஆலோசனை நிறும் நேரம் காலை 10.00–1.00 p.m. மாலை 5.00–7.00 P.M.

72 மனங்கொம்பு

3 ஆழாக்கு பச்சரிசி, ½ ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பு, 4 டேபிள் ஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு கலந்து, நைஸ் மாவாக அரைத்து உப்பு, பெருங்காயம், வெண்ணெய் சேர்த்து நீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து, மனூபு அச்சில் போட்டு, அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், வட்டம் வட்டமாகப் பிழிந்து இரண்டு பக்கங்களும் 'மொறுமொறு'வென்று பொரிந்ததும் எடுத்து விடவும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.

73 மால் பூரி

கோதுமை மாவு - 1 கப், சர்க்கரை - 2 கப், குங்குமப்பூ சிறிதளவு, பால் - சிறிதளவு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு, டால்டா (அ) ரீபைண்டு எண்ணெய்.

செய்முறை : கோதுமை மாவில் தண்ணீர், சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கலக்கவும். தோசை மாவு போன்ற பதம் வரவேண்டும். வேண்டுமானால் தண்ணீர் சேர்க்கலாம். சிறிது பாலில் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து இந்தக் கலவையைச் சிறிது சிறிதாக சூடான எண்ணெய்யில் ஊற்றிப் பொரித்து எடுக்கவும். **- ஜானகி அம்மாள்.**

74 மகிழம்பூ முறுக்கு

பயத்தம் பருப்பு 1 தம்ளர் எடுத்துக் கொண்டு, தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வேகவைத்து, பின்பு அதனை நன்கு பிசைந்து அத்துடன் 4 தம்ளர் பச்சரிசி மாவையும் கலந்து உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து முறுக்கு அச்சில் நிரப்பி எண்ணெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும்.

75 எள்ளடை

இரண்டு பங்கு அரிசி மாவுடன் ஒரு பங்கு லேசாக வறுத்த மைதா மாவு, தேவையான அளவு மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, எள், ஒன்றிரண்டாக உடைத்த நிலக்கடலை, நீர், சூடான எண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து எள்ளடை செய்யலாம். **- ஆர். பிரேமா.**

76 சைனாகிராஸ் அல்வா

சைனா கிராஸ் துண்டுகள் செய்தது - 1 தம்ளர், சர்க்கரை - 1½ தம்ளர், பால் - 5 தம்ளர்.

சைனாகிராஸை அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி, ஒரு பாத்திரத்தில் காய்ச்சிய பால் ஊற்றி சைனா கிராஸ் போட்டுக் கலக்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சைனா கிராஸ் கரைந்தவுடன், சர்க்கரையைப் போட்டுக் கலக்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். தயிரைப் போல இருக்கும். ஒட்டாமல் வரும்போது தட்டில் ஊற்றவும். நன்றாக 3 அல்லது 4 மணி நேரம் ஆறினவுடன் வில்லைகள் போடவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும். மறுநாளும் நன்றாக இருக்கும்.

77 வெல்லம் தேங்காய் பர்பி

தேங்காய்ப் பூ - 2 தம்ளர், வெல்லம் - 1 தம்ளர், நெய் - 2 ஸ்பூன், பொட்டுக் கடலை மாவு - 2 ஸ்பூன்.

தேங்காய், வெல்லம் போட்டு மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து





எடுத்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கெட்டி உருண்டை வந்தவுடன் இறக்கி, ஏலக்காய்ப் பொடி போட்டு, பொட்டுக் கடலை மாவு போட்டு, நெய் ஊற்றி நன்றாகக் கலந்து நெய் தடவிய பலகை (அ) தட்டில் ஊற்றி அப்பளக்கோலில் உருட்ட வேண்டும். சிறிது ஆறினவுடன் வில்லைகள் போடவும்.

78 கப்சிப் ஜிலேபி

1 தம்ளர் வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு, 4 தம்ளர் சர்க்கரை, 3 தம்ளர் தண்ணீர், குங்குமப்பூ.

1 தம்ளர் உளுத்தம் பருப்பை 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து கிரைண்டரில் தண்ணீர் தெளித்து பருப்புப் போட்டு நைசாக கெட்டியாக ஆட்டி எடுக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் 4 தம்ளர் சர்க்கரை போட்டு 3 தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி சிறிது கேசரிப் பவுடர் போட்டு, குலோப்ஜாம் ஜீரா போல் செய்து இறக்கி வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காராசேவு ஜாரணியில் கொஞ்சம் மாவு எடுத்து தேய்க்கவும். காராசேவு போல் ஆனவுடன் எடுத்து ஜீராவில் போடவும். எல்லா மாவையும் இதே மாதிரி வறுத்துப் போடவும் எல்லாம் கலந்து எடுத்து வைக்கவும். 2 நாட்கள் நன்றாக இருக்கும். ஜிலேபியைப் போல் இருக்கும்.

79 பேரீச்சம் பழ அல்வா

கொட்டை எடுத்த பேரீச்சம் பழம் 1 தம்ளர், சர்க்கரை - 1¼ தம்ளர், நெய் - ¼ தம்ளர், முந்திரி துண்டு - ¼ தம்ளர், பால் - 1¼ தம்ளர்.

முதலில் பழத்தைக் கழுவி பாலில் வேகவைக்கவும். முந்திரியை ஊறவைத்து தண்ணீர் விட்டு நைஸாக அரைக்கவும். வெந்த பேரீச்சம் பழங்களை நைஸாக அரைக்கவும். கனமான பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுதையும், சர்க்கரையையும் போட்டுக் கிளறவும். ¾ பாகம் வெந்தவுடன் நெய் சிறிது சிறிதாக விட்டுப் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் போது இறக்கவும்.

80 கொத்துக்கடலை அல்வா

கொத்துக்கடலை 1 கப், சர்க்கரை - 1¼ கப், பால் - 1½ கப், நெய் - ½ கப்.

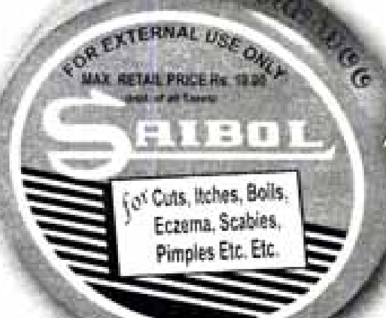
முதல் நாள் இரவு கொத்துக்கடலையை ஊறவைத்து மறுநாள் குக்கரில் வேகவைத்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, பால், சர்க்கரை போட்டுக் கலந்து, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி ¾ பாகம் ஆனவுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய் ஊற்றி கிளறி கைக்கு ஒட்டாமல் உருண்டை பதம் வந்தவுடன் இறக்கவும். (வெள்ளை கொத்துக்கடலையில் செய்தால் நன்றாக இருக்கும்).

81 பூசணி விதை மைசூர்பாகு

பூசணி விதை - 1 தம்ளர், சர்க்கரை - 2 தம்ளர், தண்ணீர் - ½ தம்ளர், டால்டா - 2 தம்ளர், நெய் - ½ தம்ளர்.

பூசணி விதையை ஊறவைக்கக் கூடாது. முதலிலேயே தோல் போக சுத்தம் செய்து, வெய்யிலில் வைத்து எடுத்து வைக்கவும். பூசணி விதையை நன்கு கழுவி மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு நைஸாக அரைக்கவும். வாணலியில் சர்க்கரையைப் போட்டு, அரைத்த விழுதில் ஊற்றவும். அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கலக்கிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். ¼ பாகம் ஆனவுடன் 1 தம்ளர் டால்டா ஊற்ற வேண்டும். (குறைந்த தீயில் இருக்க வேண்டும்). டால்டா எல்லாம் இழுத்தவுடன் அரை பாகம் ஆனவுடன் மீண்டும் 1 தம்ளர் டால்டா ஊற்றி கலந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும். டால்டா எல்லாம்


mera brand
HERBAL BASED
இளமையாகத் தோற்றமளியுங்கள்
Black Rose® -உடன்
Black Rose
அம்மோனியா இல்லை


FOR EXTERNAL USE ONLY
MAX. RETAIL PRICE Rs. 19.00
SAIBOL
for Cuts, Itches, Boils,
Eczema, Scabies,
Pimples Etc. Etc.


Gurunathar Charanam
PRASHANTI (HOUSE OF SILK COTTON)
மலர்களின் வண்ணத்தில் பிரசாந்தியின் கைவண்ணம்!
In More than 500 New Design!!
இயற்கையோடு ஒன்றிய சில்க் காட்டன்... அது பிரசாந்தியின்
இணையற்ற சில்க் காட்டன்!! சில்க் காட்டன் என்றாலே பிரசாந்தி!!!
PRASHANTI
No.16, 6th Cross Street, C.I.T. Colony,
(Behind Chettiar Hall), Mylapore, Chennai - 600 004
Tel : 2499 1850 / 7636 (10 a.m. to 7 p.m.)
Sundays Working till Deepavali
PRASHANTI'S PARIPURNA
No.52, 4th Main, 17th Cross,
Malleswaram, Bangalore - 560 055
Tel: 23341632 Mob: 9886185951
(10 a.m. to 7 p.m.)


The Healing Touch of Nature
a good sleep night after night...
duroflex®
MATTRESSES
duroflex
Sweet Dreams Offer
மெத்தைகளோடு
தலையணையும்
மெத்தை விரிப்பும்
இலவசம்
Sales Depots : Chennai : Ph : 044-24321587. Hosur : Ph : 04344-242958. Coimbatore : Ph : 0422-2498359, 5372895.
Trichy : Ph : 0431-2706454. Erode : Ph : 0424-2267809. Madurai : Ph : 0452-2621087, 5375107.
Tirunelveli : Ph : 0462-2320530. Pondicherry : Ph : 0413-2224006.
AVAILABLE WITH ALL FURNITURE DEALERS.

இழுத்தவுடன் ¼ தம்ளர் நெய் ஊற்றிக் கலந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும். நெய் முழுவதும் இழுத்தவுடன் மீண்டும் ¼ தம்ளர் நெய் ஊற்றிக் கலந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும். வாணலிக்கு ஒட்டாமல் துவண்டு வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி தட்ட வேண்டும். சூடு ஆறினவுடன் வில்லைகள் போடவும்.

82 கைமுறுக்கு

புழுங்கலரிசி - 1 படி (அ) 4 தம்ளர், பொட்டுக்கடலை மாவு - 1 தம்ளர், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், மிளகு - ½ டீஸ்பூன் பொடி செய்தது, எள்ளு - 2 ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஓ.கே.ஆயில்/ஊறவைத்த பாசிப் பருப்பு - 1 பிடி, உப்பு.

புழுங்கலரிசியை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து கிரைண்டரில் தண்ணீர் ஊற்றி நைசாக அரைக்கவும். அதனுடன் உப்பு, பொட்டுக்கடலை மாவு, சீரகம், மிளகுப் பொடி, எள்ளு, ஊறவைத்த பாசிப் பருப்பு, டால்டாவையும் போட்டுக் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து வெள்ளைத் துணியின் மேல் பாட்டில் மூடிவைத்து கையினால் முறுக்குச் சுற்ற வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்தவுடன் துணியின் மேல் சுற்றி வைத்துள்ள ஈரம் ஆறிய முறுக்குகளைப் போட்டு சுட்டு எடுக்கவும்.

முதலில் கூறியபடி, இதே மாதிரி சீரகம், மிளகுத்தூள் போடாமல் மிளகாய்த் தூள் போட்டுக் கலந்து முறுக்கு சுட்டால் காரம் முறுக்கு. அதே மாவில் சிறிய தட்டைகள் தட்டி ஓ.கே. ஆயிலில் சுடலாம். இது சிறிய தட்டை ஆகும்.

83 காரம் முறுக்கு

4 தம்ளர் அரிசி மாவு, 1 தம்ளர் பொட்டுக்கடலை மாவு, உப்பு, 4 தம்ளர் தண்ணீர், ஓ.கே. ஆயில்.

அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் 4 தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி உப்புப் போட்டு சன்னமாக சத்தம் வரும் போது அரிசி மாவை கொட்டி அடுப்பிலேயே கிளறி அடுப்பை நிறுத்தவும். கீழே தட்டில் போட்டு பிசைந்து சூடு ஆறினவுடன் பொட்டுக்கடலை மாவு போட்டுக் கலந்து முறுக்குச் சுடவும். இந்த மாவில் மிளகாய்த் தூள் போட்டு பிசைந்து செய்தால் காரம் முறுக்கு.

84 ஸ்பெஷல் முறுக்கு

அரிசி மாவு - 1 தம்ளர், கடலை மாவு - 1 தம்ளர், பொட்டுக்கடலை மாவு - 1 தம்ளர், உப்பு, சீரகம், சிறிது சோடா உப்பு, எண்ணெய் – ½ கரண்டி.

அரிசி மாவு, கடலை மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, உப்பு, சீரகம், சோடா உப்பு, சூடான எண்ணெய் ½ கரண்டி ஊற்றிக் கலந்து பொடி மாவாகப் பிசைந்து அவ்வப்பொழுது தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து முறுக்குச் சுடவும். தூள் முறுக்காக வரும்.

85 ஒட்டுப் பகோடா

அரிசி மாவு - 2 தம்ளர், கடலை மாவு 1 தம்ளர், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எள்ளு - 1 பிடி, எண்ணெய் - 1 கரண்டி.

அரிசி மாவு, கடலை மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எள்ளு, எண்ணெய் ஊற்றி எல்லாம் பொடி மாவாகக் கலந்து வைக்கவும். அவ்வப்பொழுது தண்ணீர் விட்டுப்



Sreevatsa Shreyas Apartmen

மொத்தம் 32 ஃப்ளாட்டுகள்...
அவற்றில் 23 ஃப்ளாட்டுகள்
பூமி பூஜையன்றே
பதிவு செய்யப்பட்டுவிட்டன.

இதை வழங்குவது
ஸ்ரீவத்ஸா...

அதைவிட வேறு காரணம்
என்ன வேண்டும்?

திட்டத்தின் சிறப்பம்சங்கள்

- மொத்தம் 32 அபார்ட்மெண்ட்கள் மட்டுமே
- 1270 முதல் 2338 சதுர அடி வரை
- இரண்டு பெட்ரூம் ஃபிளாட்டுகள் - 8
- மூன்று பெட்ரூம் ஃபிளாட்டுகள் - 24

Q
TÜV
ISO 9001
ISO 9001: 2000 Certifi



பிசைந்து ஒட்டுப் பக்கோடா அச்சில் பிழியவும்.

86 தேன் குழல்

அரிசி மாவு - 2 தம்ளர், கடலை மாவு - ½ தம்ளர், பொட்டுக் கடலை மாவு - ½ தம்ளர், டால்டா (அ) நெய் - 4 ஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பொடி உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எண்ணெய்.

அரிசி மாவு, கடலை மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சீரகப் பொடி எல்லாம் போட்டு ஒன்றாகக்கலந்து டால்டா (அ) நெய் காய்ச்சி மாவில் ஊற்றி பொடி மாவாகக் கலந்து கொள்ளவும். கொஞ்சம் மாவு எடுத்து தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து தேன்குழல் அச்சில் பிழியவும்.

87 காரா சேவு

அரிசி மாவு - 1 தம்ளர், கடலை மாவு - 1 தம்ளர், வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சோடா உப்பு - 2 சிட்டிகை, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, சீரகம் - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய், தேவையான தண்ணீர், பூண்டு சோம்பு அரைத்த விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

ஒரு தட்டில் டால்டா, சோடா உப்பு போட்டு நன்றாக நுரை வரும் வரை தேய்க்கவும். அதில் அரிசி மாவு, கடலை மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சீரகம் எல்லாம் போட்டுக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். அவ்வப்பொழுது கொஞ்சம் மாவில் தண்ணீர் ஊற்றி கெட்டியாகப் பிசைந்து, வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் காராசேவு கரண்டியில் மாவை தேய்க்கவும்.

88 நிப்பட்டு

மைதா மாவு - 4 தம்ளர், பொட்டுக்கடலை - 1 தம்ளர் (சிறிது நொய்யாக மாவு செய்து கொள்ளவும்), 1 தம்ளர் ரவை போல் செய்த நிலக்கடலை, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எள்ளு, எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி.

அரிசி மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, நிலக்கடலை மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எள்ளு, எண்ணெய் ஊற்றி பொடி மாவாகக் கலந்துகொள்ளவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் ஊற்றிப் பிசைந்து உருண்டைகள் செய்து பூரி போல் செய்து துணியில் போடவும். காய்ந்த எண்ணெயில் 7, 8 போட்டு சுட்டு நிப்பட்டு செய்யவும்.

89 மிக்ஸர்

அவல் - 2 படி சுத்தம் செய்து வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். 1 தம்ளர் நிலக்கடலையை தோல் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். 1 தம்ளர் பொட்டுக்கடலை, காராபூந்தி, ஓமப்பொடி, பிஸ்கெட் எல்லாம் செய்தவுடன் வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் வைத்துக் கொண்டு சிறிது கடுகு, சீரகம் கொஞ்சம் பெருங்காயத் தூள் சிறிது நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு, பொட்டுகடலை, நிலக்கடலை வறுத்த அவல் சிறிது மிளகுப் பொடி, உப்பு, மிளகாய்த் தூள் எல்லாம் போட்டு கலந்து ஓம்பொடி, காராபூந்தி பிஸ்கட் எல்லாம் போட்டு கலந்து இறக்கவும்.

90 புளித்த தயிர் முறுக்கு

அரிசி மாவு - 3 தம்ளர், பச்சை உளுத்தம் பருப்பு - ½ தம்ளர், பச்சை மிளகாய், உப்புப் போட்ட அரைத்த விழுது - ¼ தம்ளர் நைஸானது, டால்டா - 1 டேபிள் ஸ்பூன், புளித்த தயிர் - ½ தம்ளர், என், எலுமிச்சம் பழம் - 1½ பழம்.

அரிசி மாவு, பச்சை உளுத்தம் மாவு, நைஸாக அரைத்த பச்சை மிளகாய் விழுது, டால்டா, என் புளித்த தயிர் எல்லாம் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து, எலுமிச்சம் பழச்சாறு

ஊற்றிப் பிசைந்து, தேவையானால் தண்ணீர் சிறிது ஊற்றிப் பிசைந்து 5 கண் அச்சில் பிழியவும்.

91 காரம் பொரி

பொரி - 4 படி, நிலக்கடலை - 1/8 படி, பொட்டுக்கடலை - 1/8 படி, கடுகு, சீரகம் - ¼ ஸ்பூன், கொத்துமல்லி - ½ ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மோர் மிளகாய் - 4, பொரி மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 1 ரசக்கரண்டி, டால்டா - 2 ஸ்பூன்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம், கொத்துமல்லி, மோர் மிளகாய் கிள்ளிப் போட்டு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து, நிலக்கடலை, பொட்டுக்கடலை போட்டு சிம்மில் வைத்து மிளகாய்த் தூள் போட்டு, கலக்கி பொரி போட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். நன்றாக சூடானவுடன் இறக்கி தட்டில் கொட்டவும். ஆறினவுடன் எடுத்து வைக்கவும்.

- சரோஜா

92 மனோகரம்

பாசிப் பருப்பு - 1 தம்ளர், பச்சரிசி - 2 தம்ளர், எண்ணெய் பொரிக்க, உப்பு - ½ டீஸ்பூன், பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிய தேங்காய் - ½ கப், தூளாக்கிய வெல்லம் - 1 தம்ளர், ஏலப்பொடி - சிறிதளவு, நெய் – 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : இரண்டு பங்கு அரிசி, ஒரு பங்கு பாசிப் பருப்பையும் நைஸாக அரைத்து உப்பைப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி நெய் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து கொண்டு தேன்குழல் அச்சில் போட்டுச் சூடாக்கிய எண்ணெயில் பிழிந்து நன்றாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். பொரித்தவற்றை நொறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைப் பாகு காய்ச்சி (கெட்டியா பாகுபதம்) நொறுக்கி வைத்துள்ள தேன்குழலில், ஏலப்பொடி, தேங்காய்ப் பல்லுகளைச் சேர்த்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றிக் கிளறவும். பாகு நன்றாகக் கலந்த பின்னர் உருண்டைகளாக உருட்டவும். மனோகரமான பலகாரம் இது!

93 மோகன்தால்

கடலை மாவு - 1 தம்ளர், சர்க்கரை - 1½ தம்ளர், கோவா - ½ தம்ளர், பால் - 1 கரண்டி, நெய் - ½ தம்ளர், முந்திரிப் பருப்பு - 15, ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன், குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை.

முந்திரிப் பருப்பை நீளவாக்கில் மெல்லியதாகச் சீவிக் கொள்ளவும். குறைந்த தீயில் கனமான பாத்திரத்தில் சிறிது நெய்யை விட்டு முந்திரி சீவலையும் கடலை மாவையும் போட்டுப் பச்சை வாசனை போக வறுக்கவும். அதை ஒரு தட்டில் போட்டுக் கோவாவையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

அதே பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர் விட்டுச் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். அப்போது சிறிது பாலைச் சேர்த்தால் நுரைத்து வரும் அழுக்கை, நீக்கி விட்டுக் கம்பிப்பதம் வரும் வரையில் கொதிக்க விட்டு அதில் வறுத்த கடலை மாவு, கோவா கலவையைச் சேர்த்துக் கிளறவும். நிழல் போன்ற தீயில் கிளறும் போதே சிறிது சிறிதாக நெய் சேர்க்கவும். அடியில் ஒட்டாமல் வரும்போது அடுப்பை அணைத்து விட்டு ஆனால் பாத்திரத்தை அடுப்பிலேயே வைத்துக் கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். சிறிது பாலில் குங்குமப்பூ கரைத்து விட்டு





ஏலப்பொடியும் சேர்த்து நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி இறுகியதும் வில்லைகள் போடலாம்.

94 வறுபயறு அல்லது பொரி கொள்ளு

கொண்டைக்கடலை - 1 கப், காய்ந்த மொச்சை கொட்டை - 1 கப், பச்சைப் பயறு - 1 கப், காராமணி - 1 கப், வேர்க்கடலை - 1 கப், கொள்ளு - 1 கப், வெள்ளை எள்ளு - 1 கப், அவல் - ½ கப், தேங்காய் ஒரு மூடி, (பல்லு பல்லாகக் கீறி வைக்கவும்). பொடியாக உருட்டிய சீடை (கடையில் வாங்கலாம்) சிறிதளவு வெந்நீரில் கொஞ்சம் காரப் பொடி, உப்பு, பெருங்காயப் பொடி, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து விழுதாக வைக்கவும்.

முதல் நாள் இரவு எல்லா பயறு வகைகளையும் ஊறப்போட்டு விடவும். காலையில் ஊறியவற்றை நன்றாகக் களைந்து வடிகட்டி ஒரு துணியில் தனித்தனியாக ஒவ்வொரு பயறையும் துலாவி வைக்கவும். கனமான அடிப்பாகம் கொண்ட வாணலி அல்லது பிரஷர்பானில் குறைந்த தீயில் ஒவ்வொன்றாக ஈரம் சுண்ட வறுக்கவும்.

பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக ஒரு பாத்திரத்தில் கலந்து, அதனுடன் கார விழுதை நன்றாகப் பிசறி மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து மிகவும் குறைந்த தீயில் வறுத்து எடுக்கவும். சீடைகளைப் போட்டுக் கலந்து வைக்கவும்.

95 பிரஷர் குக்கர் ரசகுல்லா

கெட்டியான பால் - 4 தம்ளர், சர்க்கரை - 2 தம்ளர், எலுமிச்சம் பழம் - 1, மைதா மாவு - 1 டீஸ்பூன்.

பாலை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, எலுமிச்சை சாறை ஊற்றி திரித்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரை நன்கு வடித்துக் கொள்ளவும். குறைந்தது 4 மணி நேரம் கழித்து அந்தப் பாலாடைக் கட்டியை எடுத்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு மைதாவைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். கைகளில் நெய்ப்பசை ஒட்டும் வரை நன்றாகப் பிசைந்து பெரிய கோலிக் குண்டு அளவில் உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரஷர் குக்கரில் 5 தம்ளர் தண்ணீருடன் 2 தம்ளர் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். (பிசுக்குப் பதம் வரும் வரை) பின் இந்த உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பரவலாகப் போடவும். ஆவி வந்தபின் வெயிட்டைப் போட்டு அடுப்பைப் பெரிய'தாக எரியவிட்டு பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பிறகு அடுப்பைச் சின்னதாக எரியவிட்டு ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அடுப்பை அணைத்து விடவும். பிரஷர் குக்கரை உடனே திறக்க வேண்டாம். நன்றாக ஆறியபின் திறக்கவும். தேவையானால் ரோஸ் எஸென்ஸ் 4 துளிகள் சேர்க்கலாம்.

- ரேவஸ்

96 எண்ணெயில்லாத மிக்ஸர்

சன்ன அவல் - 500 கிராம், வேர்க்கடலை - 100 கிராம், பொட்டுக்கடலை - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 5, கறிவேப்பிலை - 5 ஆர்க்கு, மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன், மாங்காய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையானது, எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

சன்ன அவல், வேர்க்கடலை இரண்டையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொட்டுக்கடலையை அப்படியே போடவும். (வறுக்க வேண்டாம்). இவற்றில் தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி இவற்றைச் சேர்த்து புரட்டவும். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயில் சோம்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு, பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு நன்றாக வறுத்து அவல் கலவையில் சேர்க்கவும். மாங்காய்ப்

பொடியையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்
- பிரபா டாக்கர்.

97 ஆப்பிள் அல்வா

ஆப்பிள் துருவியது - 200 கிராம், கோதுமை மாவு - 200 கிராம், நெய் - 100 மில்லி, ஏலக்காய்ப் பொடி- சிறிதளவு, பால் - 200 கிராம், முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம், கேசரிப் பவுடர் - ½ சிட்டிகை, சர்க்கரை - 400 கிராம்.

பாலில் துருவிய ஆப்பிளைப் போட்டு வேகவிடவும். நன்கு வெந்த பிறகு மசிக்கவும். இதனுடன் கோதுமை மாவைக் கலந்து கரைத்து கேசரிப் பவுடரைச் சேர்த்துக் கிளறவும். சர்க்கரையையும் கலந்து சற்று இறுகியதும் நெய் சிறிது சிறிதாக கலந்து கிளறவும். அல்வா பதம் வந்ததும்; முந்திரிப் பருப்பு, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து, இறக்கி விடவும். இது சுவையாக இருக்கும். உடம்புக்கும் சத்தானது. குழந்தைகள் விரும்பிச் சுவைப்பார்கள்.

- பிரேமா சாந்தாராம்.

98 பாலடை, சக்கை பிரதமன் பாயசம்

பாலடை - 1 கப் , சக்கை பிரதமன் - 1½ கப், (சக்கை வரட்டி - பலாப்பழ அல்வா), தேங்காய்ப் பால் - 2 கப், பால் - ½ லிட்டர், தேங்காய் கீறல் - சிறிய கரண்டி., நெய் - 3 ஸ்பூன், சுக்கு + ஏலம் - 1 ஸ்பூன் பொடித்தது.

பாலடையை முதலில் கழுவி பின் முங்கும் அளவு வெந்நீரிலே இரண்டு நிமிடம் போட்டு, பிறகு பச்சைத் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும். அரை லிட்டர் பாலுடன் 1 தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் கொதிக்க விடவும். அதிலே பாலடையை தண்ணீர் வடித்துப் போடவும். நன்கு கொதிக்க வேண்டும். அத்துடன் சக்கை விரட்டியைச் சிறிது வெந்நீரில் நன்கு கரைத்து சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்து வரும். பின் நல்ல கெட்டித் தேங்காய்ப் பால் சேர்க்கவும். (தேங்காய்ப் பால் சேர்த்த பிறகு அதிக நேரம் கொதிக்க விடக்கூடாது). இறக்கி சுக்கு, ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். தேங்காய்க் கீறலை நெய்யிலே வறுத்துப் போடவும்.

- சரோஜா வாஞ்சி.

99 மரவள்ளிக்கிழங்கு அல்வா

அரை கிலோ மரவள்ளிக் கிழங்கை தோல், நரம்பு நீக்கி விடவும். சிறு துண்டுகளாக்கி 1 மூடி தேங்காய்த் துருவலுடன் நன்கு கெட்டியாக அரைக்க வேண்டும். வெல்லம் கால் கிலோ மண் போக சுத்தம் செய்து கொதிக்க விடவும். கொஞ்சம் பாகாகி வரும் சமயம் விழுதைப் போட்டுக் கைவிடாமல் கிளறவும். கெட்டியானதும், முந்திரியை வறுத்துப் போட்டு நெய் தடவிய தட்டில் பரத்தி வில்லை போடலாம்.

100 மாலாடு

கடலை மாவு கால் கிலோ, மைதா மாவு கால் கிலோ, தனித்தனியாக நெய்யில் பச்சை மணம் போக வறுக்கவும். அரை கிலோ சர்க்கரைப் பொடி செய்து ஏலக்காய்ப் பொடி ஒன்று இரண்டு கிராம்புப் பொடி, பத்து வறுத்த முந்திரிப் பொடியோடு நெய் கலந்து லட்டு பிடிக்கலாம். ரவை பொடி சேர்த்தும் செய்தால் சுவை கூடும். (ஒரு ரகசியம் முறுகிப் போன மைசூர்பாகை பொடித்துப் போடுங்கள். மிகவும் ருசி கூடும்).

- சரோஜா ரங்கராஜன்.



வங்க மூலக்கதை :

ஆஷா பூர்ணாதேவி

தமிழாக்கம் :

புவனா நடராஜன்



ஆலோ பூர்ணிமாவைப் போல அவனும் கோழைதான்.

இருந்தாலும் இன்று பயத்தினால் இதயத்தில் ரத்தம் உறைந்து போய் விட்டது ஆலோவுக்கு.

அப்பா வந்திருக்கிறார்?!

இது என்ன செய்தி?

ஆலோவின் அப்பாவா?

இதுநாள்வரை ஆலோவுக்கு அப்பா கிடையாது என்றுதானே கேள்விப்பட்டிருக்கிறாள்? ஆனால் அவள் கேட்டிருந்த செய்தியில் ஏதோ ஒரு ரகசியம் இருப்பதை உணர்ந்திருக்கிறாள். என்ன இருந்தாலும் தந்தை இல்லையா.'

''என் அப்பாவா?!'' திடீரென்று ஆலோ கத்தினான்.

"ஆமாம் உன் அப்பாதான்.." பூர்ணிமா இறுக்கமாகப் பதிலளித்தாள்.

''எனக்குத்தான் அப்பாவே கிடையாதே...''

"இருக்கிறார்..''

''இல்லை... ஒரு நாளும் இல்லை. நீங்கள்லாம் சொன்னதுதானே, எனக்கு அப்பா இல்லை... என்று...''

''அனாவசியமாகக் கத்தாதே ஆலோ, ஏதோ காரணத்தினால் அந்த மாதிரி உன்னிடம் சொல்லும்படியாக நேர்ந்தது.''

கேலிக்குரலில், "அப்படீன்னா, இப்ப திடீரென்று அவருக்கு இத்தனை தயை எங்கிருந்து வந்தது? பெரீ...ய்...ய்...ய இவர்தான்...''

''அடக்கமாகப் பேச, பணிவாகப் பேசக் கற்றுக் கொள் ஆலோ... போ... தாத்தாவுடன் போய்... வெளியில் உட்கார்ந்திருக்கும் அவருக்கு நமஸ்காரம் செய்து விட்டு வா...''

"நீ...?"

"என்னைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே...''

"அட! நீயே பார்க்கப் போகாத போது நான் ஏன் போகணும்?''

''ஆ... ஆலோ...! நீ இந்த மாதிரி வீண் பேச்சுப் பேசாதே. என்ன காரணமாக இருந்தாலும் சரி, இத்தனை நாட்களாக நம்மைத் தேடி அவரால் வர முடியவில்லை... இப்போதுதான் வர முடிந்திருக்கிறது...''

"சரி போகிறேன்" ஆலோ சலிப்புடன் சொன்னான்.

''ஒருமுறை பார்த்தாலே எனக்குச் சொர்க்கம் கிடைக்கப் போகிறது என்றால்... போகிறேன். தாத்தா எங்கே.. எல்லாமே இந்த வீட்டில் அதிசயமாத் தான் இருக்கு...''



தன்மானம் காரணமாக அவன் மனம் ஏன் கடினமாகாது? கடந்தகால நிகழ்வுகளின் நினை வலைகளிலிருந்து விடுபட்டு இருவரின் தர்க்கத்தையும் கேட்டுக் கொண்டே சிவசங்கர் பூஜையறையிலிருந்து வெளிப் பட்டார். "அம்மா ஆலோ! ஒருமுறை வாசல் பக்கம் வந்து விட்டுப் போம்மா" என்று குரல் கொடுத்தார்.

"வரேன்... ஆனா நமஸ்காரம் செய்ய மாட்டேன்..."

சிவசங்கர் ஒருகணம் கலங்கிப் போய் விட்டார்.

ஆனால், உறுதியான குரலில், "நல்லது... உனக்குப் பிடிக்காவிட் டால் செய்யாதே" என்றார்.

சிவசங்கர் அர்த்தம் பொதிந்த வார்த்தைகளைத் தான் சொல்வார். அவருடைய மனம் உறுதியாக நம் பிற்று, 'பிடிக்காமல் போகாது' ஆலோ தலையை நிமிர்த்திக் கொண்டு ஆங்காரத்துடன் அறைக்குள் நுழைந்தாள்.

8

எந்த அப்பாவாக இருந்தால் என்ன? ஆலோ என்ற பெண் எங்கோ விழுந்து கிடப்பவள் இல்லை என்பதை அவருக்குக்

தேன் நிலவு

காட்டி விடுவாள்.

ஆனால் அறைக்குள் நுழைந்த உடனேயே திடுக்கிட்டு நின்று விட்டாள்.

"இவரா என் அப்பா?"

"இந்தக் கௌரவமான, கம்பீரமான, சுந்தர புருஷனா, இந்த இளைஞனா ஆலோவின் தந்தை?"

கனவிலும் இத்தகைய மனிதரை நினைத்துப் பார்த்ததில்லையே. என்ன ஆயிற்று? எல்லா வெறுப்பும், ஆங்காரமும் மறந்து போய் யந்திரம் போல மெள்ள, மெள்ள நடந்து போய் தந்தையின் பாதத்தில் தன் தலையை வைத்து நமஸ்காரம் செய்தாள்.

ஆலோ மட்டும்தான் திடுக்கிட்டுப் போனாளா?

அதீந்திரன் திடுக்கிட்டுப் போகவில்லையா?

இல்லாவிட்டால் இப்படி வைத்த கண்ணை எடுக்காமல் பார்த்துக் கொண்டே உட்கார்ந்திருப்பானா?

ஆம்! சில கண நேரங்கள் செயலற்று.

ஸ்தம்பித்து, தன்னை மறந்து போய் உட்கார்ந்திருந்தான்.

இவள் என் பெண்ணா?

அதீந்திரனின் பெண்.

புத்தம் புதிய அன்றலர்ந்த மலரைப் போன்ற இந்த இளம் யுவதியா? பூர்ணிமாவின் பெண்ணா? இத்தனை பெரிய பெண்ணா அதீந்திரனுக்கும் பூர்ணிமாவுக்கும்? இத்தனை காலம் ஓடிப் போய் விட்டதா இருவர் வாழ்க்கையிலும்? யுகங்கள் ஆகி விட்டனவா? நேற்றுத்தானே அதீந்திரன் பூர்ணிமாவைச் சந்தித்தான்.



காரட் அல்வா, பீட்ரூட் அல்வா செய்யும் போது கூடவே கொஞ்சம் மில்க் மெய்ட் ஊற்றிக் கிளறினால் அல்வா நல்ல மணமாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

– ஆர். பிரேமா.

பார்க்கப் பார்க்க, நினைக்க நினைக்க ஒருவிதமான ஆயாசமும், துக்கமும் களைப்பும் அதீந்திரனை ஆட்கொண்டது.

இதுவரை பார்த்திராத தன் குழந்தையின் பொருட்டு, ஒரு தந்தையின் வாத்ஸல்யம், அன்பு, இரக்கம், கருணை, பாசம், மென்மையாக மெள்ள மெள்ள அதீந்திரனின் மனதில் பெருகிற்று. பார்த்திராத பெண்ணைப் பார்க்க வேண்டும் என்று வெறுமனே வந்தான். அவன் இதயம் வெட்கத்தில் குன்றிப் போயிற்று.

இவளை மடியில் இருத்திக் கொள்ள முடியுமா?

அருகில் இழுத்து அணைத்துக் கொள்ள முடியுமா?

யாரும் பேசவில்லை. பெண்ணும் பேசவில்லை. அப்பாவும் பேசவில்லை சிவசங்கர்தான் பேசினார்.

"உன் பெண்ணுடன் பேசு அதீந்திரா எனக்கு வேலை இருக்கிறது."

அந்த இடத்தை விட்டுப் போக விரும்பினார் அவர்.

என்ன செய்வது என்று ஒருவிதமான அயர்ச்சியுடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். பெண்ணுடன் பேச வேண்டும்... இது மட்டும்தானா? இது போதுமா? தலையை நிமிர்த்தி, ''என் தாயின் வேண்டுகோள் சம்பந்தமாக நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்...'' என்றான்.

திடுக்கிட்டார் சிவசங்கர். "உன்னைப் பார்க்கக் கூட பூர்ணிமா விரும்பவில்லை. இதில் நான் என்ன செய்ய முடியும் சொல்லு?" என்றார்.

''நான் ஒருமுறை அவளைக் கட்டாயம் பார்த்தே ஆக வேண்டும்'' கலக்கத்துடன் சொன்னான் அதீந்திரன்.

சிவசங்கர் சிரித்தார்.

"ஆமாம்... என் கடமையைச் செய்து விட்டேன்... இதில் நான் செய்யக்கூடியது எதுவுமில்லை என்றும் சொல்லி விட்டேன்."

"நான் சொல்ல நினைப்பதை சொல்லவாவது எனக்கு அனுமதி கொடுங்கள்."

"நீ சொல்ல வேண்டியது எதுவாக இருந்தாலும் அதைத்தான் நான் அவளுக்கு முதலில் தெரிவித்தேன். ஆனால், அதீந்திரா! எல்லாவற்றுக்கும் காலம் கடந்தால் எதுவுமே அர்த்தமில்லாமல் போய் விடும்."

"தெரியும்... நான் காலம் கடந்து வந்திருக்கிறேன். ஏன் காலம் தாழ்த்தி வந்திருக்கிறேன், அப்படி வரும்படி ஆயிற்று. அதை மட்டுமாவது காது கொடுத்துக் கேட்கக் கூடாதா?"

"நான் கேட்டு என்ன பிரயோசனம்? யாருக்குப் பயன் இருந்ததோ அவள் வரையில் இன்று எல்லாமே அர்த்தமில்லாமல் போய் விட்டது.



தீபாவளி லேகியம் செய்ய நேரமில்லையா? ஒரு கரண்டி ஓமம், ஒரு கரண்டி வெல்லம், ஒரு கரண்டி சுக்கைப் பொடி செய்து, தேன் சேர்த்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து ஆளுக்கொரு உருண்டை சாப்பிட்டால், வயிற்றுக்கோளாறுகளுக்கு 'பை பை' சொல்லி விடலாம்.

- மு. கலைஹறா

"நான் ஒருமுறை மன்னிப்புக் கேட்பதற்காகவாவது ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுக்கக் கூடாதா?"

''மன்னிப்பா? ஆனால் அதற்கு ஏதாவது பிரயோசனம் இன்று இருக்கிறதா அதீந்திரா? எனக்கு என்னவோ இல்லை என்று தோன்றுகிறது. எப்போது பிரயோசனம் இருந்ததோ அப்போது... போகட்டும்... அதைப் பற்றி இப்போது பேசி என்ன பயன்? நான் வருகிறேன்...''

சிவசங்கர் உள்ளே போய் விட்டார்.

ஆலோ ஒருமுறை சங்கடத்துடன், தாத்தா போன வழியைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள். அவர் பின்னாலேயே ஓடிப் போக மனம் விரும்பியது. ஆனால் கால்கள் நகர மறுத்தன.

இரண்டு பேரும் மௌனமாக உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். பேசவில்லை.

திடீரென்று அதீந்திரன் முகத்தை நிமிர்த்தி, "ஒரு தம்ளர் குடிக்க ஜலம் கொடுக்கிறாயா?" என்று கேட்டான்.

ஆலோ வேகமாக வீட்டிற்குள் போனாள் ஜலமெடுக்க.

அதீந்திரன் கனத்த மனதுடன் தரையை அளந்து கொண்டிருந்தான். ஆமாம் நேரம் ஆகி விட்டதுதான்.

மனைவி, பெண்ணை தேடிக் கண்டு பிடிக்க ரொம்ப நேரம்தான் ஆகிவிட்டது. உண்மைதான். காலம் ஓடிப் போய் விட்டது. ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் 'நான் மட்டுமே பொறுப்பா?'

எத்தனையோ வருடங்களுக்கு முன்னால் ஒரு மாறுதல் தேவை என்று வைத்தியர்கள் சொன்னதால், தாயை அழைத்துக் கொண்டு, வட இந்தியா முழுவதும் சுற்றி விட்டு வீடு திரும்பி வந்த பிறகு, இங்கே ஓடி வந்தானே. வீட்டில் கதவில் பெரிய பூட்டுத் தொங்கிக் கொண்டிருந்ததே. அக்கம் பக்கத்தில் இருப்பவர்களிடம் விசாரித்த போது, பெண்ணுக்குக் கலியாணம் செய்ய, காசி பக்கம் எங்கேயோ போயிருக்கிறார் என்று சொன்னார்களே...

'பெண்ணுக்குக் கல்யாண முயற்சியா? பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் செய்யப் போகிறாரா?

என் பூர்ணிமாவுக்கா கலியாணம்?'

தனக்குத்தானே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிப் பார்த்துக் கொண்டான். என்ன யோசித்தும் ஒன்றுமே புரியவில்லை. பூர்ணிமாவையும், சிவசங்கரையும் சந்திக்கவே முடியவில்லை. அதற்குப் பிறகும் பலமுறை திரும்பத் திரும்ப வந்தான். பலமுறை பலரை விசாரித்தான். அவர் விலாசம் கூட யாருக்கும் தெரியவில்லை.

ஆறு மாதத்துக்குப் பிறகு, ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு, இரண்டு வருடத்திற்குப் பிறகு!

திரும்பி வந்து விட்டாரா? திரும்பி வந்து விட்டாரா!

இல்லை.. திரும்பி வரவில்லை.

ஒருவர் மட்டும் சொன்னார், "அங்கேயே வசிக்க ஆரம்பித்து விட்டார் வித்யாரத்னர் சிவசங்கர்... இருப்பது ஒரே பெண்... அவளை விட்டு இத்தனை தூரத்தில் ஏன் இருக்க வேண்டும்..." என்றார்.

"பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் ஆகிவிட்டதா? உங்களுக்குத் தெரியுமா?"

''அப்படித்தான் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள்.''

ஆனால் அதீந்திரன் தன் கண்ணால் எல்லாவற்றையும் பார்த்தானா? பார்க்காத வரைக்கும், எப்படி இந்த நம்ப முடியாத செய்தியை நம்புவான், தாயிடம் வேலை



இணையற்ற வாழ்க்கைத்தரம்...

Madhuban
GRANDEUR IN SPACE

"வசந்த வாழ்வின் விலாசம்"



HDFC லிமிடெட்-ன் வீட்டுக் கடனுதவியை சிறப்புச் சலுகையில் பெறுங்கள்

மதுபன். கோவை புலியகுளத்தில் ரெட் ஃபீல்ட்ஸ் அருகே எழிலுற உருவாகி வரும் ஓர் உன்னத அடுக்கு மாடி குடியிருப்பு. 'தேன் பொழியும் வனம்' என்ற அர்த்தம் கொண்ட இக்குடியிருப்பு தன் பெயருக்கேற்ப பல்வேறு இனிய சிறப்புக்களை பெற்றுள்ளது.

வான் மழை பொய்க்கும் காலத்திலும், தேன் மழையாய் நிலைக்கும் சிறப்புக்கள்

- இரண்டு / மூன்று படுக்கையறைகள் கொண்ட 25 அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள்
- பாதுகாப்பான கார் பார்க்கிங் வசதி
- குழந்தைகள் பூங்கா
- இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- சென்ட்ரல் கேஸ் விநியோகம்
- நீச்சல் குளம் மற்றும் உடற்பயிற்சி மையம்
- கார்ப்பரேஷன் குடிநீர் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆழ்குழாய் கிணற்று நீர்
- சூரிய வெப்பத்தில் இயங்கும் வாட்டர் ஹீட்டர்
- அதிநவீன தீயணைப்பு வசதி
- அழகுற வடிவமைக்கப்பட்ட லேண்ட்ஸ்கேப்

சௌந்தர்யம்
(For people above 50 years of age)
திட்டத்தின்
இரண்டாம் நிலையான
சந்தோஷம்
நவம்பர் மாதத்தில்
துவங்கவுள்ளது

உங்கள் பெயரை பதிவு செய்ய விரையுங்கள்

இத்திட்டங்களை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :
Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.),
Mobile : 098943 17840

எமது அனைத்து திட்டங்களின் கட்டிடக்கலை ஆலோசகர் :
Ms. Mini M. Fowler

எமது சென்னை பிரதிநிதி :
Ms. Gita Ramesh,
Ph : 044 - 24463063

எமது மஸ்கட் பிரதிநிதி :
Ms. Latha Natarajan,
Ph : 0096824485592

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

Manipal/CPC/05

தேடுவதாகச் சொல்லி காசிக்குப் போய் தெருத் தெருவாகச் சுற்றினானே.

ஒரு நாளும், ஒரு நிமிடம் கூட சிவசங்கரின் உத்தரியத்தின் நுனி கூட அவன் கண்ணில் படவில்லையே. பூர்ணிமாவின் புடைவையின் ஒரு நுனி கூட அவன் கண்ணில் படவில்லையே.

களைப்பு, பயம், தெய்வத்திடம் கோபித்துக் கொண்ட இளைஞன் திரும்பி வந்து, தன் வேலையைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தான்.

பிறகு வெளிநாடு, அமெரிக்கா சென்று மேற்படிப்பு படித்து விட்டு வந்தான். வாழ்க்கையில் மேலும் ஐந்து வருடங்கள் கழிந்தன. பிறகு பிள்ளைக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என்று துடித்தாள் தாய் நந்தராணி. வற்புறுத்தி பெண் பார்க்க ஆரம்பித்தார். அதற்குப் பிறகுதான் வாழ்க்கையை முதல் முதலாக, அதீந்திரன், தாயை எதிர்த்துப் பேசினான்.

"கலியாணம் செய்து கொள்ளப் போவதில்லை. பிடிக்கவில்லை."

நந்தராணி இதற்குப் பிறகும் பெண் பார்த்தாரானால், அதன் விளைவுகளுக்கு அவர்தான் பொறுப்பு என்றும் சொல்லி விட்டான்.

நந்தராணி கோபித்துக் கொண்டார். கத்தினார். அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்தார். ஆனால் பிள்ளையோ மிக மிக உறுதியாக இருந்தான்.

அதற்குப் பிறகுதான் வந்தது அந்தப் பயங்கரமான தினம்!

அன்றைய தினம், தந்தை ஜதீன்ராய் பக்கவாதம் வந்து படுக்கையில் விழுந்து விட்டார்.

படுத்தப் படுக்கையாய் நோயில் விழுந்த போது விஷயம் வெளியில் வந்தது. தந்தை மகனுக்கு இழைத்த துரோகமும், மகன் அறியாமலே ஒரு பெண்ணுக்கு இழைத்த அநீதியையும் அறிந்த நந்தராணி புழுவாய்த் துடித்துப் போனாள். பெண் பாவம் பொல்லாதது என்பது போல் அன்று வீழ்ந்த குடும்பம் இன்று எழுந்திருக்கவில்லை. ஜதீந்திரராய் வேதனையோடே உயிர் விட்டார். அதன் பிறகு தந்தையின் ஈமச்சடங்குகளை முடித்து விட்டு தாயின் வேண்டுகோள் படி இன்று மீண்டும் நம்பிக்கையில்லாமல் தான் இங்கு வந்திருந்தான். சிவசங்கர் திரும்பி விட்டதை அறிந்து தயங்கித் தயங்கி உள் நுழைந்து இதோ இங்கு கூடத்தில் அமர்ந்து பூர்ணிமாவின் வரவுக்காக தவமிருக்கிறான்.

சில மைல்கள் கூட இல்லை. இப்போது சில அடிகளுக்கு அப்பால்தான் பூர்ணிமா இருந்தாள். ஆயினும்..! ஒருவேளை அந்தத் தொலைவு கூட இல்லாமலிருக்கலாம்.

அந்த உடைந்த சுவற்றின் பின்னால் எங்கோ ஓரிடத்தில் அவனுடைய பூர்ணிமா நின்று கொண்டிருந்தாள். அப்படியிருந்தும் அந்தச் சுவற்றை அவனால் இப்போது தாண்ட முடியாது.

'அந்த உடைந்த மாடிப்படிகளின் உச்சியில் முன்பு இருந்த மொட்டை மாடி இன்னும் இருக்கிறதா? வீட்டின் பின்னால் போய்ப் பார்க்கலாமா?'

(நிலவு வளரும்)



லட்டு, மைசூர்பாகு, பர்பி போன்ற பட்சணங்கள் செய்யும் போது, விழும் தூள்களை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால், ஸ்வீட் சோமாசி செய்யும் போது, அதற்குள் பூரணமாக வைக்க இத் தூளைப் பயன்படுத்தலாம்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.


தேடுவதை நிறுத்துங்கள்!
சரியான கிரைண்டர்களின் அணிவரிசை இதோ.
Amirthaa Sleek
3E கிரைண்டிங் டெக்னாலஜியுடன். உங்கள் வேலைகளை எளிதாக்குகிறது.
Amirthaa SLX
இதிலுள்ளது யுனிபிரஸ்ஸர் 3 ஸ்டோன் சிஸ்டம். முதல் தரமான செயலாற்றலை தருகிறது.
Amirthaa ALS
குறைந்த செலவில் சிறப்பான செயலாற்றலை எதிர்பார்ப்பவர்களுக்காக.
Amirthaa TLT
புத்தம் புதிய டேபிள் டாப் டில்டிங் கிரைண்டர். அமிர்த்தாவின் மேலும் ஓர் அற்புத படைப்பு.
இந்த விளம்பர கட்டிங்கை பில்லுடன் இணைத்து கம்பெனி முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்.
அமர்க்களமான பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன.
இச்சலுகை அக்டோபர் 1 முதல் நவம்பர் 7 வரை மட்டுமே.
அமிர்த்தா™
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
◂ Let it assist you ▸
2 YEAR WARRANTY
5* YEAR WARRANTY
Optional attachments
Coconut scraper and Atta kneader
• 2 litres capacity • High quality ABS plastic body
• Space saving design • Low power consumption
Available at all leading outlets
*Conditions apply
For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot-Ph: 044-26481013. Pondicherry-Ph: 0413-2234342. Thanjavur-Ph: 04362-2339561. Trichy-Ph: 0431-2700728, 94434 78065, Madurai-Ph:0452-2350488, 5351636. Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph:04652-2245475. Salem- Ph:98427 66377. Tirupur-0421-2202443, 2248070, 2244544.Udumalpettai-Ph: 04252-225388.Bangalore-Ph: 080- 22224723.Hyderabad-Ph: 040-24753198. Vizag-Ph:08915568826. Vijayawada-Ph: 0866-2438403. Kurnool-Ph:08518-227474,Nellore-Ph:0861 2319066,Calicut-Ph:0495-2367333.Delhi-Ph:011 25722320.
Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**, 202 Thiru-Vi-Ka Street, Municipal Colony, Erode-638004, Tamil Nadu. E-mail: minit@amirthaa.com

பட்டாசு வாங்கியாச்சா?



தீபாவளியோட ஸ்பெஷலே பட்டாசு வெடிக்கறதுதான். பட்டாசு வெடிக்கறப்போ என்னென்ன செய்யணும்... செய்யக்கூடாதுன்னு தெரிஞ்சுக்கணும்ல... இதோ சில டிப்ஸ் :

இதையெல்லாம் கண்டிப்பாகச் செய்யணும் :

- நல்ல தரமான தயாரிப்புகளையே குழந்தைகளுக்கு வாங்கித் தர வேண்டும்.
- நெருப்பை பற்றவைப்பதற்கு நீண்ட மெழுகுவர்த்தி அல்லது அகர்பத்தியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- அருகில் ஒரு பக்கெட் தண்ணீரை வைத்திருக்க வேண்டும்.
- குழந்தைகள் வெடி வெடிக்கும் போது கண்டிப்பாக பெரியவர்கள் கண்காணித்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.
- ஒரு சமயத்தில் ஒரேயொரு பட்டாசை மட்டுமே வெடிக்க வேண்டும்.
- வெடி விபத்து ஏற்பட்டுவிடும் பட்சத்தில் உடனடியாக சம்பந்தப்பட்டவரின் உடைகளைக் களைந்து, சுத்தமான காட்டன் துணியில் சுற்றி, மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று விட வேண்டும். பதற்றமடையவே கூடாது.
- காலில் செருப்பு அணிந்து கொண்டுதான் பட்டாசு வெடிக்க வேண்டும்.
- கண்ணில் வெடிமருந்து பட்டு விடும் பட்சத்தில் தண்ணீர் விட்டுக் குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள் கண்களைக் கழுவ வேண்டும். அதன் பின்னரே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

இதையெல்லாம் கண்டிப்பாகச் செய்யக் கூடாது :

- ஒருமுறை பற்றவைத்து, வெடிக்காத பட்சத்தில் மீண்டும் அதனை பற்றவைக்க முயற்சிப்பதோ அல்லது கையில் எடுத்துப் பார்ப்பதோ கூடவே கூடாது.
- மெழுகுவர்த்தி, விளக்கு ஆகியவற்றுக்கு அருகில் வெடிகளைப் பரப்பி வைக்கக் கூடாது.
- தலையைக் கவிழ்த்து, வெடிக்கு அருகில் சென்று பற்றவைக்கக் கூடாது.
- வெடிகளை சட்டை, பேன்ட் பாக்கெட்டுக்குள் வைக்கவே கூடாது.
- பாட்டில் போன்றவற்றில் வைத்து வெடியை வெடிக்கக் கூடாது.
- வானத்திற்கு செல்லும் ராக்கெட் போன்றவற்றை குடியிருப்புப் பகுதிகளிலோ அல்லது இடையூறுகள் அதிகமாக இருக்கும் பகுதிகளிலோ வெடிக்கவே கூடாது.
- வெடி விபத்து ஏற்படும்பட்சத்தில் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எவ்வித ஆயின்மென்ட், மருந்தினையும் பயன்படுத்தக் கூடாது. மருத்துவரை அணுகுவதில் தாமதமே கூடாது.
- இரண்டு மூன்று வெடிகளை இணைத்து வெடிக்கக் கூடாது.

- பப்பி



நாமாகவே வைட்டமின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாமா?

நோய்கள் பெருகப் பெருக மக்களுக்கு உடல்நலத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது. நம்மில் பலர் மருத்துவர் ஆலோசனையின்றியே ஏதாவது ஒரு வைட்டமின், தாது மாத்திரைகளைத் தினம் சாப்பிடுகிறார்கள். இப்படிச் சாப்பிடுவது தன் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு துணைசெய்கின்றது என்ற எண்ணம் பலருக்கு உள்ளது. ஆனால், வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்கள் தினம் நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் அளவு மிக மிகக் குறைவே. இவற்றைச் சரியான உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் எளிதாகவே பெற்று விடலாம்.

வைட்டமின், தாதுக்கள் என்றால் என்ன? ஏன் அவசியம்?

வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்களைச் சேர்த்து நாம் 'மைக்ரோ நியூட்ரியண்ட்' என அழைக்கிறோம். நம் உடலால் இந்த வகையான மைக்ரோ நியூட்ரியன்ட்களை உற்பத்தி செய்ய இயலாததால் நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம்தான் பெற முடியும். உண்ணும் உணவின் மூலம் பெற முடியாத நிலையில் இணை உணவாகவோ, மருந்தாகவோ சாப்பிடும் சூழ்நிலை உருவாகின்றது.

வைட்டமின்கள் நீரில் கரையும் தன்மை, மற்றும் கொழுப்பில் கரையும் தன்மையுடையவை என இரு வகைப் படும். நீரில் கரையும் தன்மையுடைய வைட்டமின்கள் :

வைட்டமின் 'சி' மற்றும் ஏழு வகையான 'பி' வைட்டமின்கள் (B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_9, B_{12}) இவற்றை உடலில் மிக மிகக் குறைந்த அளவே சேமித்து வைக்க முடியும். அதிகப்படியான வைட்டமின் நம் சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற்றப் படுகிறது.

கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள்: A, D, E, மற்றும் K வைட்டமின்கள். இவ்வகை வைட்டமின்கள் நம் உடலில்

தேவைக்கு அதிகமாக இருக்கும் பொழுது உடல் கொழுப்பிலும், கல்லீரலிலும் சேர்ந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு அதிக அளவில் சேரும் பொழுது நஞ்சாக மாறி விடுகின்றது. வைட்டமின் 'ஈ' மற்றும் வைட்டமின் 'கே' இரத்த உறைதலோடு சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால், இந்த வகையான வைட்டமின் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் முன் மருத்துவர் ஆலோசனை மிகவும் முக்கியம்.



ஆரஞ்சுப் பழத்தில் வைட்டமின் சி மற்றும் தாதுச் சத்துக்கள் நிரம்பியுள்ளன. ஆனால் வைட்டமின் 'சி' மாத்திரையில் வைட்டமின் + தாதுக் கூட்டணி அமைவது இல்லை

உடல் கட்டுமானத்திற்கு உதவும் தாதுக்கள்

நம் எலும்புகளும், பற்களும் பெரும்பாலும் தாதுக்களால் ஆனவை. நம் உடல் செல்கள், மற்றும் என்ஜைம்கள் (நொதி) தாதுக்களால் ஆனவையே. மேலும் தாதுக்கள் நம் உடலில் உள்ள நீரை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்றன. நரம்பு இயக்கங்களை கட்டுப்படுத்துவதிலும் பெரும் பங்குவகிக்கின்றன. சில தாதுக்கள் நம் உடலில் உள்ள செல்களுக்கு பிராணவாயுவை செலுத்தி கரிய மல வாயுவை வெளியேற்ற உதவுகின்றன.

உடல்சக்திக்கு, சரிசதவிகித உணவே சிறந்த வழி

நம் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் கிடைப்பதற்கு நம் உணவில் பயன்படுத்தும் காய்கறி, பழங்கள் மற்றும் தானியங்களைச் சரியான சதவிகிதத்தில் பயன்படுத்தினாலே போதும். இதைத்தான் சரிவிகித முழுமையான உணவு என்கிறோம்.

முழுமையான உணவு :

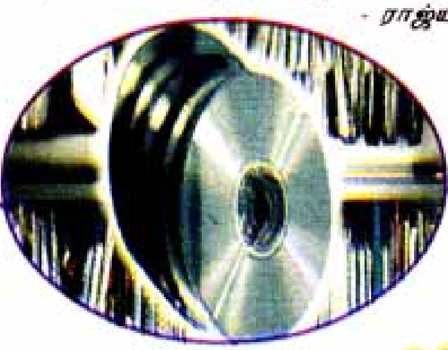
இந்த வகையான உணவில் நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் வைட்டமின்களும், தாதுக்களும் அதிக அளவில் உள்ளன. உதாரணத்திற்கு ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். அதில் வைட்டமின் சி, பீட்டா கரோட்டின் கால்சியம் மற்றும் பல சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. வைட்டமின் 'சி' மாத்திரையில் மைக்ரோ நியூட்டிரியண்ட் எனச் சொல்லப்படும் வைட்டமின் மற்றும் தாதுக் கூட்டணி அமைவது இல்லை.

முழுமை உணவில் நார்ச்சத்து உள்ளது

நம் உணவு செரிமானத்திற்கு நார்ச்சத்து மிகவும் அவசியம். நார்ச்சத்து கான்சர், இதய நோய்கள், சர்க்கரை நோய், இவற்றைத் தடுக்கவல்லது. பொதுவான அளவு நார்ச்சத்து உணவில் அமையும் பொழுது மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில்லை.

தேவைப்படாத சிடிக்கள் இருந்தால், கல்யாண இன்விடேஷன் மற்றும் கிரீட்டிங் கார்டில் வந்த சின்னச் சின்ன ஸ்வாமிப் படங்கள், மற்றும் பூக்களை அதே டிசைனில் வெட்டி சிடி நடுப்பாகத்தில் ஒட்டி, சுற்றி மார்க்கர் பேனாவினால் அவுட்லைன் கொடுத்து ஷோகேஸில் வைத்தால் 'ஜம்'மென்று இருக்கும்.

- ராஜ்யஸ்ரீ குமார்.





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 17 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் **"ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்"** தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் **பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

•	காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
•	மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
•	இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
•	இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
•	குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்
நல்லாசியுடன்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா

A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,



பஞ்சாமிர்தம்

ஜெயலக்ஷ்மி ராகவன் - தாயார், சரஸா சுந்தரம் - மகள், சந்திரா வைத்யநாதன் - பேத்தி, விஜி முரளி - கொள்ளுப் பேத்தி, ஸ்ருஷ்ட்டி - எள்ளுப் பேத்தி

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவை முழுமையான உணவு!

காய்கறி மற்றும் பழங்களில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள வேதியியல் பொருட்கள் (பைட்டோகெமிக்கல்ஸ்) கேன்சர், மாரடைப்பு, அதிக இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் இவற்றைத் தடுக்கும் தன்மையுள்ளது. காய்கறி, பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் தேவையான ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் உடலில் சேர்கிறது. ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் நிறைந்த உணவுகள் உடலில் ஏற்படும் ஆக்ஸிகரண மாற்றங்களை தடுக்கவல்லது, நம் உடலிலுள்ள செல்களுக்கும், தசைகளுக்கும், புத்துணர்ச்சி கொடுக்கவல்லது.



வைட்டமின், தாது மாத்திரைகள் அதிகம் தேவைப்படுபவர்கள்

பலவித நோய்களால் துன்பப்படுபவர்கள், அதிக உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளும் நிலையில் இல்லாதவர்கள், முழுமையான உணவைச் சாப்பிடும் சூழ்நிலையில் இல்லாதவர்கள் வைட்டமின், தாது மாத்திரைகள் பயன்படுத்தினால் இழப்பீட்டை சரிசெய்ய முடியும்! கர்ப்பிணிகள் மற்றும் முதியோர்களுக்கு வைட்டமின், தாது மாத்திரைகள் மற்றும் இணை உணவுகள் உதவி செய்கின்றன.

எனவே மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே எந்தவிதமான வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் கலந்த மருந்துகளை சாப்பிடுவது சாலச்சிறந்தது. சாப்பாட்டில் போதிய கவனம் செலுத்தாமல் மாத்திரைகளை விழுங்குவது பெரிதாக எந்த நன்மையையும் செய்து விடாது. முழுமையான உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். குழந்தைகளை நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள், மற்றும் பருப்பு வகைகளைச் சாப்பிடப் பழக்குங்கள்.

முழுமையான உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். குழந்தைகளை நிறைய பழங்கள், காய்கறிகளைச் சாப்பிடப் பழக்குங்கள்.

- இராம. பத்மப்ரியா.

தாம்பத்தியம்!

"முணுக்கென்றால் கோபம், தடுக்கி விழுந்தால் விவாகரத்து என்றிருக்கும் தற்கால இளம்தம்பதிகளே, இந்த மூத்தப் பெண்மணி சொல்லும் அனுபவங்களை அசைபோட்டுப் பாருங்கள், தாம்பத்திய வாழ்வின் சுவை புரியும்!

இவர் மிக நல்ல கணவர்!

என் வயது அறுபத்தைந்து. என் கணவர் இறந்து பத்து ஆண்டுகள் ஓடிவிட்டன. ஆனால் அவருடன் வாழ்ந்த காலங்கள் என்றும் பசுமையானவை. அவருக்குக் கோபம் அதிகம். அதே சமயம் அன்பும் அதைவிட அதிகம். ரத்தம் வரும்படி அடித்து விட்டு ஆட்டோ பிடித்து ஆஸ்பத்திரி கூட்டிக் கொண்டு போய் மருந்து வாங்கிக் கொடுப்பார். நானோ, 'சே! இப்படியும் ஓர் ஆண் மகன் இருப்பாரா?' என நினைப்பேன். ஆனால், அவர் காட்டும் அன்பைப் பார்க்கும் போது அவர் அடித்த அடி கூட மறந்து விடும்!

திருமணத்தில் என் தாய் வீட்டில் எந்த சீர்வகையும் செய்யவில்லை. திருமணம் செய்து கொடுத்ததுடன் சரி. எனக்கு மூன்று பிரசவமும் என் கணவரே பார்த்தார். எல்லா செலவுகளும் என் கணவரே செய்தார். பாவம் முகம் சுளிக்கவே இல்லை. நான்தான் என் தாயைத் திட்டுவேன். ஆனால் அவர் மூச்சு விட மாட்டார். மாறாக, என் தாய் வீட்டிற்கும் பரிந்துதான் பேசுவார். "யார் யாருக்கு என்ன நடக்குமோ அதுதான் நடக்கும். வீணாக புலம்பி என்ன பயன்" என்பார். அவையெல்லாம் இன்னும் என்னால் மறக்க முடியவில்லை, கல்யாணமாகி வருடங்கள் நாற்பதாகியும்.





திருமணமான புதிதில் வீட்டில் இவர் சாப்பிட்ட தட்டு, தட்டுமுட்டுச் சாமான்கள் எல்லாம் மாலை வரை அப்படியே இருக்கும், ஈ, எறும்பு மொய்த்துக் கொண்டு. நானும் வேலைக்குச் சென்று விட்டு மாலை வந்தால், 'ஓ' என்று அழலாம் போலத் தோன்றும். ஆனால் என் கணவரோ கவலையே படாமல், "என்னம்மா கண்ணு உனக்கு இது ஐந்து நிமிட வேலை. இதற்குப் போய் அலட்டிக் கொள்ளலாமா?" என்று என்னைக் குதூகலமடையச் செய்து விடுவார்.

எப்பவாவது வேலை முடிந்து வரும் வழியில் அவர் ஆபீஸ் சென்று பார்த்தால், பஸ் ஏற்றி விட்டுக் கையில் உள்ள சில்லரையெல்லாம் என்னிடம் கொடுத்து விடுவார். சில சமயம் என்னையும் குழந்தைகளையும் சினிமாவிற்கு அழைத்துச் செல்வார். சாப்பிடுவதற்கு என்று எப்போதும் சுமார் இருபது முப்பது ரூபாய்க்கு தின்பண்டங்கள் வாங்கி வந்து விடுவார். அதையெல்லாம் இப்போது நினைத்தாலும் என் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்து விடுகிறது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலான ஒன்று என் கணவரைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும். எனக்குத் தலைவலி, காய்ச்சல் என்றால் துடிதுடித்துப் போவதுடன் ஒரு நிமிடம் கூட தாமதம் செய்யாமல் மாத்திரை மருந்து என்று வாங்கி வந்து, குவித்து விடுவார். "ஏன் இப்படிச் செய்கிறீர்கள்?" என்றால், "என் மூன்று குழந்தைகளும் பட்டினியால் கஷ்டப்படுவார்களே நீ படுத்து விட்டால்..." என்பாரே பார்க்க வேண்டும். நான் அப்படியே ஆடிப் போய் விடுவேன்.

இப்படித்தான்எனக்குத் தெரிந்த தோழியின் கணவர், அவளுடைய 'அந்த மூன்று' நாட்களில் அவளை உட்கார

பெட்டிக் கதை

ரகசியம்

ஹாலில் உட்கார்ந்து பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்த சீனிவாசனிடம், "நீங்கள் வாங்கிட்டு வந்த அரை கிலோ வெண்டைக்காயும், ஒரே முற்றலும், பூச்சியும்தான். பத்துதான் தேறிச்சு. பார்த்து வாங்கிட்டு வரக் கூடாதா? என்று கத்திய லலிதாவிடம், "நான் என்ன ஒவ்வொரு காயையும் பாதியாக ஒடித்து உள்ளேயா பார்க்க முடியும்? இனிமேல் நாளையிலிருந்து நீயே வாங்கிட்டு வா" என்று பதிலுக்கு சீனிவாசனும் கோபமாகக் கத்தியதும் லலிதாவுக்கு ரோஷம் பொங்கி வர மறுநாள் அவளே போய் கறிகாய் வாங்கி வந்தாள்.

சீனிவாசனும் விட்டது தொல்லை என்று நினைத்தான். ஆனால், அந்த நிம்மதி



ஒருநாள் கூட நீடிக்கவில்லை. லலிதா அன்று எப்போதும் போல அவனிடம் பையையும், காசையும் நீட்டி, "நீங்களே போய் காய் வாங்கிட்டு வந்துடுங்க. எனக்கு நடக்க முடியலே" என்று அவனைக் கடைக்கு விரட்டியதும் வேறுவழியின்றிக் கிளம்பிச் சென்றான்.

முதல் நாள் வாங்கி வந்த கத்தரிக்காயில் பாதி அழுகலும், பூச்சியும் இருக்க நன்றாக இருந்த நான்கு ஐந்து கத்தரிக்காயை மட்டும் வாய் திறவாமல் சமைத்து சீனிவாசனுக்கு மட்டும் போட்டு விட்டு, தான் அப்பளம் சுட்டுச் சாப்பிட்டதை லலிதா கணவனிடம் சொல்ல முடியுமா? அது அவளுக்கு மட்டுமே தெரிந்த ரகசியமாயிற்றே.

- புஷ்பா ராகவன்.

வைத்து சாப்பாடு, சமையல், காப்பி, டிபன் எல்லாம் தயார் செய்து போடுவாராம். "மாதத்தில் இருபத்தேழு நாட்கள் செய்கிறாய். இந்த மூன்று நாட்கள் செய்யாவிட்டால் நான் மனிதனா" என்பாராம் அவர். அந்தத் தோழி பெருமையுடன் எங்களிடம் கூறிக் கொள்வார். இப்படி தன் மனைவியின் கஷ்டத்தில் பங்கு கொள்பவர் என்றென்றும் பெஸ்ட் கணவர்தானே!

மொத்தத்தில் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு நடந்தால் வீட்டில் வளையோசை மட்டுமே கேட்கும்! என் தாய் சொல்லுவார், "ஆடை வாய்ப்பதும் ஆம்படையான் வாய்ப்பதும் அவரவர் புண்ணியம்'' என்று. ஆமாம், நல்ல கணவர் வாய்ப்பது அருமையிலும் அருமை. அப்படி நல்ல கணவர் வாய்க்கவில்லை எனில் மனைவிமார்களே கணவனை மாற்ற முயலுங்கள். முயன்றால் முடியாதது எதுவும் இல்லை. முடியவில்லை எனில் கணவனுக்கு ஏற்ற மனைவியாக நீங்கள் மாறுங்கள் தப்பில்லை.

- எஸ்.வி. பத்மாவதி



அப்பம் இல்லாத தீபாவளியா...?
அப்பம் மாவு கரைக்கும் பொழுது, சிறிது சுக்கைத் தட்டிப் போட மறக்காதீர்கள்...
உப்பிய வயிற்றை சுருங்கச் செய்யும்.

- என். கோமதி

இனிய தீபாவளி வாழ்த்துக்கள்!

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

P.R. ஜுவல்லரி தனது **20**-வது ஆண்டு விழாவை 22.10.2005 அன்று ஆனந்தமாகக் கொண்டாடுகிறது. வாடிக்கையாளர் கள் அனைவருக்கும் இதயம் கனிந்த நன்றி. வாழ்க்கையில் அனைவரும் ஆனந்த மாக இருப்பதற்கு அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித் தரும் முழுமுதற் கடவுள் ஆனந்த நர்த்தன வினாயகரை **40** கலைஞர்களை வைத்து **42** மாதங்களில் **890** KG எடையில் செய்து முடித்துள்ளோம்.

உலகிலேயே மிகப் பெரியது உயரம் **192** செ.மீ., அகலம் **115** செ.மீ., நீளம் **95** செ.மீ., சிற்ப சாஸ்திர முறைப்படி செய்யப்பட்டது. கண்காட்சிக்காக எங்கள் கடையில் 22.10.2005 முதல் வைக்கப்படும். அனைவரும் ஆனந்த நர்த்தன வினாயகரைத் தரிசித்து ஆனந்தமாக இருக்க வேண்டுகிறோம்.

ஆனந்தமாக நடனமாடும் ஆனந்த நர்த்தன வினாயகரை தினந்தோறும் வழிபட்டு தினசரி வேலைகளைத் தொடங்கினால் நாள் முழுவதும் ஆனந்தமாக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொருத்தர் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய படம்
ரூபாய் 20/- தபாலில் பெற ரூபாய் 30/- **M.O.** அனுப்பவும்.
விற்பனைக்காக ரூபாய் 10/- முதல் 10,000/-ம் வரை
108 மாடலில் விநாயகர் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம்
தங்கத்தில் 2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை
ரூ. 2300/- முதல் ரூ. 5000/- வரை உடனடியாகக் கிடைக்கும்.

முகவரி தெளிவாக எழுதவும்.

எமது சிறப்புப் பேட்டியை விஜய் டி.வி.யில் வியாழன்தோறும் காலை 9.30 மணிக்கு காணத் தவறாதீர்கள்.





மைக்ரோவேவ் அடுப்பைப் பயன்படுத்தி - சுலபச் சமையலுக்கு சூப்பர் டிப்ஸ்களை அள்ளி வழங்குகிறார் வாசகி லக்ஷ்மி சுரேந்திரநாத்.

என் தோழிகள் நிறைய பேர் வீட்டில் நுண்ணலை அடுப்பு (மைக்ரோவேவ் ஓவன்) இருக்கிறது. அதை எதற்கெல்லாம் உபயோகிப்பீர்கள் என்று கேட்டபோது, 'புத்தகங்களிலும் டி.வி. மூலமாகவும் தெரிந்து கொள்ளும் ரெசிப்பிகளை அவ்வப்போது செய்து பார்ப்போம்' என்றார்கள் சிலர். 'தினமும் பொரியலுக்கான காய்களை வேகவைப்போம்' என்றனர் வேறு சிலர். "ஆறின உணவு, காப்பி, டீ முதலியவற்றைச் சுடவைப்போம்" என்றனர்.

மேற்கூறியவற்றைத் தவிர வேறு சில எளிய வேலைகளுக்கும் இந்த அடுப்பை உபயோகிக்கலாம் என்பதை என் தோழிகளுக்குக் கூறியதைப் போலவே உங்களுக்கும் சொல்கிறேன்.

மைக்ரோவேவ் டிப்ஸ்

❖ வெய்யிலில் உலர்த்தி மெஷினில் பொடியாக அல்லது மாவாக அரைக்கக் கொடுத்து விடும் மிளகாய், பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றை வெயிலில் வைப்பதற்குப் பதில் இந்த அடுப்பில் (பொருளின் அளவுக்குத் தகுந்தபடி அரை நிமிடம் அல்லது ஒரு நிமிடம்) வைத்து சூடாக்கினால் வேலை மிகச் சுலபம். மழைக்காலத்திலும் பனிக்காலத்திலும் இந்த முறையை வெற்றி கரமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

❖ பஜ்ஜி செய்யப் போகிறீர்களா? காய்களை வில்லைகளாக நறுக்கியபின் உப்பு கலந்த நீரில் முக்கி எடுத்து, ஒரு அகன்ற (ஓவனில் வைக்கக்கூடிய) தட்டில் பரத்தி இந்த அடுப்பில் ஒரு நிமிடம் மூடி வைத்து எடுத்த பின்னர் பஜ்ஜி செய்து பாருங்கள். உள்ளே இருக்கும் காய்கள் உப்புச் சுவையுடன் சீக்கிரமே சூப்பராக வெந்திருக்கும்.



ராசிக் கற்கள் வெற்றியின் ரகசியம்

சுமார் 90 வருடங்கள் பாரம்பரியமிக்க ராசிக் கற்கள் விற்கும் பத்ஸ்ரீ ஜெம்ஸின் உரிமையாளர் **திருமதி. ஷர்மிளா இராஜசேகர்** அவர்கள் International Astrogemmologist அவர் பலரது பிரச்னைகளுக்கு தன் ராசிக் கற்கள் மூலம் தீர்வு தருகிறார். இவருடைய Energised Gems மிகவும் பிரபலமானது. அவரிடம் சில கேள்விகளுக்கு விளக்கங்கள் கேட்டோம்.

கே: Energised Gems என்றால் என்ன?

ப : ஒரு கல் பிராண பிரிதிஷ்டை செய்வது Energised என்கிறோம். (உதாரணமாக : கம்ப்யூட்டர் எப்படி ஒவ்வொரு தேவைக்காக programme செய்யப்படுகிறதோ. அதேபோன்று இதற்காக பிரத்யேக பூஜைகளும் சில சாஸ்திர முறைகளும் செய்து கற்களின் Energyயை நமக்கு சாதகமாக மாற்றும் முறையை Energised Gems என்கிறோம்.

கே : நவரத்தினக் கல் பதித்த மோதிரம் போடலாமா?

ப : போடக் கூடாது. எந்த ஒரு ஜாதகத்திற்கும் எல்லா கிரகங்களும் சாதகமா இருக்கிறதில்லை. எல்லாரும் கஷ்டப்படாம இருக்கிறதில்லை. சுகம், துக்கம் மாறி மாறி வருது. ஒரு சில கிரகங்கள் சாதகமாகவும். ஒரு சில கிரகங்கள் பாதகமாகவும் இருக்கிறது. அப்போது எல்லா கிரகங்களுக்குரிய கல்லு பதிச்ச நவரத்தின மோதிரம் போடும் போது கெட்ட கிரகங்களோட கற்கள் நமக்கு கஷ்டத்தை கொடுக்கும். அதனால நவரத்தின கல் பதித்த மோதிரம் போடவே கூடாது.

கே : நவரத்தினக் கற்கள் எங்கு யார் யார் பயன்படுத்தலாம்?

ப : அதாவது பலபேர் வந்து போகும் இடத்தில்தான் நவரத்தினக் கற்கள் உபயோகிக்கப்படுகிறது. **உதாரணம் :** வாசற்கால், கோயில்கள், முறையாக நவகிரகத்துக்கு அர்ச்சனை செய்கின்றவர்கள் போட்டுக் கொள்ளலாம். மற்றும் நவரத்தின மாலைகளை போடுவது உடம்புக்கு நல்லது.

கே : நவகிரக வழிபாடு எப்போது செய்ய வேண்டும்?

ப : தான தர்மங்கள், கோயில் வழிபாடுகள் எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆனால், கிரக தானங்கள், கிரக வழிபாடுகள் ஜாதகத்திற்கு அவசியம் ஏற்பட்டாலொழிய செய்யக் கூடாது. **உதாரணம் :** ஒரு ஜாதகத்திற்கு கிரகங்கள் சாதகமாக இருக்கும்போது நவகிரகங்களை சுற்றி வருதல், நவகிரக வழிபாடுகள் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் ஜாதகத்தில் கிரகங்கள் சரியில்லாதபோது கண்டிப்பாக நவகிரக வழிபாடு செய்ய வேண்டும். **உதாரணம் :** ஒரு ஜாதகத்திற்கு குரு பாதகமாக இருந்தால் அவர் ஒரு பிராமணருக்கு காய்கறி, அரிசி, வேஷ்டி துண்டு, மற்றும் வெள்ளை கொண்டை கடலை அனைத்தையும் கணவன், மனைவி இருவருமாக சேர்ந்து ஆசீர்வாதம் பெற்று கொடுக்க வேண்டும். இப்படியாக நவகிரக வழிபாடு செய்தால் கிரகங்களின் கெடுபலன் குறைந்து நற்பலன் கிடைக்கும்.

கே : கற்கள் எந்த முறைப்படி அணிய வேண்டும்.

ப : சிலர் இராசிக்காகவும், சிலர் தசா புக்திகளுக்காகவும் மற்றும் சிலர் Numerologyக்காகவும் அணிகிறார்கள். அது மிகவும் தவறு. உதாரணம். ராசி, நட்சத்திரம், தசா புக்தி, கைராசி, நியூமராலஜி, ஃபேஸ் ரீடிங் இப்படி பல விதத்தில் கற்கள் போடறாங்க. இது தவறான முறை. ராசிக் கற்கள் என்றால் ராசிக்கு கல் போடணும்னு நினைப்பாங்க. ராசிக்கல் போடணும்னா ஜாதகத்தை பார்த்து சாதகமான கிரகங்களின் கற்கள் மட்டும் போடணும். அதேபோல நாங்கள் ஜாதகத்தை துள்ளியமாக ஆராய்ந்து அந்த ஜாதகத்திற்கு தேவையான கற்களை தருகிறோம். அத்துடன் அந்த ஜாதகத்துக்கு தேவையான சில பரிகாரங்களை பரிந்துரைக்கிறோம்.

உங்கள் ஜாதகத்தில் எந்த குறை இருந்தாலும் இந்த நகலுடன்
திருமதி. ஷர்மிளா ராஜசேகரை *அணுகவும் :*

Padmashri Gems Jewellers

Astro-Gems, Diamonds, Gold & Silver Jewellery
53-A, North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17.
India. Ph : 52122927, 28157560
Email : powerofgems@yahoo.com
Website : www.padmashrigems.8m.com

ADVT.



தீபாவளிக்கு குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸ் வாங்கி மாவைப் பிசைந்து உருட்டி வைக்கும் போது ஒரு குச்சியால் நடுவில் ஒரு துளை போட்டால் மாவு உள்ளே நன்றாக வெந்து விடும். ஜாமூன் கருகவும் செய்யாது.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

❖ சாம்பார் செய்ய காய்களை நறுக்கியபின் இப்படி ஓவனில் ஓரிரு நிமிடங்கள் பாதி வேகவைத்து பின்னர் சாம்பாரில் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்தால், மிருதுவாக வெந்து விடும். குறிப்பாக சற்று முற்றிய உலர்ந்து போன காய்களை இப்படி வேகவைக்கலாம்.

❖ சாதாரணமாக வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் கோலுடன் பிரவுன் நிறத்துக்கு வதக்கும் போது வெங்காயம் கருகி விடாமல் இருக்க கைவிடாமல் வதக்க வேண்டி இருக்கும். பதி லாக, அரிந்த வெங்காயத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய், உப்பு சேர்த்து ஓவனில் மூன்று நிமிடங்கள் திறந்தபடி வைத்து எடுத்தால் போதும்.

❖ பால் காய்ச்சுவது, வெந்நீர் கட வைப்பது போன்றவற்றை நிமிஷமாகச் செய்து விடலாம் மைக்ரோவேவ் ஓவனில். (காஸ் மிச்சப் படுத்த ஈஸி வழி இது!)

❖ தண்ணீர், சர்க்கரை, வறுத்த ரவை, நெய் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்தால் சில நிமிடங்களில் ரவா கேசரி தயார்.

❖ நமுத்துப் போன அரிசிப் பொரி, வேர்க்கடலை, பிஸ்கெட், தோசை மிள காய்ப் பொடி போன்றவற்றை அரை நிமிடம் ஓவனில் வைத்து எடுத்து சில நிமிடங்கள் ஆறவிட்டு, பின் எடுத்துப் பார்த்தால் மீண்டும் மொறுமொறுதான்.

❖ கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு 'பொரி கொள்ளு' என்று நவதானியங்களை வறுத்து ஒரு கொறிக்கும் ஐட்டம் செய்து கொடுப்பார்கள். (மற்றவர்கள் அதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று சட்டம் ஒன்றும் இல்லை. எல்லோரும் சுவைக்கலாம்.) அதை ஈஸியாக ஓவனில் செய்து விட லாம். கொத்துக்கடலை, பச்சைப் பயறு, கொள்ளு, மொச்சை போன்ற தானியங் களை முதல் நாள் உப்பு சேர்த்த நீரில் தனித்தனியாக ஊறவையுங்கள். அடுத்த நாள் தண்ணீரை வடித்து விட்டு, மிள காய்ப் பொடி சேர்த்துப் பிசிறி, ஒவ்வொரு தானியமாக ஓவனில் தானியங்களின் அள வுக்கு ஏற்ப இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்தால் சுவையான கடுக் முடுக் பொரி கொள்ளு தயார்.

❖ இட்லி தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ளும் மிளகாய்ப் பொடி, கறிப் பொடி போன்றவற்றை வாணலியில் எண் ணெய் ஊற்றி வறுப்பதற்குப் பதில், எண் ணெய் விடாமலேயே ஓவனில் ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்தால் நன்கு வறுபட்டு விடும். (எதற்கும் பருப்பை வாயில் போட்டு மென்று சரிபார்த் துக் கொள்ளுங் கள்.) இதை மிக்ஸி யில் பொடித்து விட்டால் எண் ணெய் சேர்க்காத மிளகாய்ப் பொடி தயார். தொட்டுக் கொள்ளும் போது எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்வீர்கள்தானே!

- லக்ஷ்மி சுரேந்திரநாத்



இரண்டு பங்கு பாசிப் பருப்பு, ஒரு பங்கு கடலைப் பருப்பு என்ற விகிதத்தில் அரைத்த மாவில் மைசூர்பாகு செய்தால் சுவை சூப்பரோ சூப்பர்.

- வி. பத்மாவதி


சிரிப்பு வெடி
தீபாவளி ஜோக்ஸ்
ஏதோ புது ராக்கெட்டாம்! நாம எதிர்பார்க்கறதைவிட மேல போகுமாம்!
தங்கம், பெட்ரோல் விலையை விடவா?
தீபாவளி வருது! இந்த ஏரியாவுல ஏகப்பட்ட வால் பசங்க இருக்காங்க! ஜாக்கிரதை! பின்னால அவஸ்தை படாதே! சொல்லிட்டேன்.
கவலைப்படாதீங்க! ஆபரேஷன் பண்ணினா காது உங்களுக்கு நல்லா கேட்கும்!
எதுக்கும் தீபாவளிக்கு அப்புறமே வச்சுக்கலாம் டாக்டர்!
ENT
கற்பனை, ஓவியம் : ஸ்ரீகாந்த்
நேரே நில்லுங்க சார்! அப்பத்தான் சரியான அளவெடுக்க முடியும்!
போன தீபாவளியின் போது கூட இப்படித்தான் ஒரேயடியா அளந்தே... ஆனா தீபாவளி கழிச்சுத்தான் துணியை தெச்சுக் கொடுத்தே!
இந்தாங்க சார்! 4 பாக்கெட் பாம்பு மாத்திரை வாங்கினா ஒரு மகுடி FREE!
பட்டாசு



என் செல்லமே



ஸஹானா

"கங்கா ஸ்னானம் ஆச்சு!"

ஷ்ருதி

"இப்ப வெடிக்குமோ?"





மோஹித் என்ற சரல்சுதர்ஷன்

"அணுகுண்டுன்னா கேட்டேன்!"



லலிதா ஸ்ரீ

"பட்சணம் சாப்பிட்டாச்சு
பட்டாசுக்கு நான் ரெடி"



சஞ்சனா ஸ்ரீதரன், ப்ராமிகா பாலன்

"எங்களுக்குக்
'கேப்' மட்டும் தான்!"



அஜித்தேஷ் குமார்

"கம்பி மத்தாப்பு
கூடத் தரலை"



ஷ்ரேயா

"எனக்கு
பயமே இல்லை"



அருணா ராணி

"லெட்சுமி வெடிக்குதான்
போஸ்!"

நல்ல விலை கொடுத்து ஒரு பொருளை ஏன் வாங்குகிறீர்கள்?



பாரீஸ் ப்யூர் ரிஃபைண்டு சர்க்கரை
தூய்மையானது. இனிமையானது.
குழந்தைகள் பேசுவதைப் போலவே.



தூய்மை! இனிமை!!

இரயில் தடம் மாறிவிடுமோ என்று பயப்படும்படி படுவேகமாக ஓடிக் கொண்டிருந்தது. யதேச்சையாக கண்ணை உயர்த்திய போது எதிரே உட்கார்ந்திருந்த வயதான பெண்மணி தன்னையே நோக்கிக் கொண்டிருந்ததை உணர்ந்தாள் வினிதா. தர்மசங்கடமாயிருந்தது. கையில் சாம்பு பாகவதரின் பஜனைப் பாடல் புத்தகம் இருந்தது. பிடித்த பாடலை முணுமுணுத்தவாறு கண்களை வெளியில் பரவ விட்டாள்.

'கலியுகத்தில் நாம சங்கீர்த்தனம் ஒன்றுதான் நம்மைக் கரைசேர்க்கும். வேதம் படிக்கவோ ஹோமம் செய்யவோ தேவையில்லை. கூட்டுப் பிரார்த்தனையாய் எல்லோரும் பகவானின் நாமத்தை வாய் நிறையச் சொல்லி அழைத்தாலே பகவான் ஓடி வருவான்.' சாம்பு பாகவதரின் உபதேசம் காதில் ரீங்காரமிட்டது.

சாம்பசிவன் என்ற பெயருடன் சாதாரண மனிதனாக இருந்தவர், எல்லாம் துறந்து பகவான் நாமத்தை மட்டுமே பற்றிக் கொண்டு ஊர் ஊராக பஜனை, கதை என்று சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். மக்கள் பிரவாகமாக அவருடைய கதையைக் கேட்க ஓடி ஓடி வருகிறார்கள். ஆடிக் கொண்டே அவர் பஜனை பண்ணும் அழகை ரசிக்க கிருஷ்ணனே நேரில் வருவது போல் மக்களுக்குத் தோணும். அத்தனை மயக்கம்.. அத்தனை ஈர்ப்பு... பெண்களைக் கண்டாலே அவருக்கு தனி மரியாதை அளிப்பார். 'அம்மா' என்றுதான் அழைப்பார்.

'பசுவும் பெண்ணும் பூஜிக்கத்தக்கவள்... பெண்களுக்கு அநீதி இழைப்பவர்களை பகவான் மன்னிக்க மாட்டா!' வினிதா உருகினாள்... பெண்களுக்கு இத்தனை மரியாதையா? தன் தந்தை அம்மாவை நடத்தும் விதத்தை இவர் பார்த்திருந்தால் என்ன சொல்வாரோ... என்று நினைத்துக் கொள்வாள்.

பெண்களுக்கு மரியாதை தரும் அப்படிப்பட்ட சாம்பு பாகவதரின் கோகுலாஷ்டமி உற்சவம் பார்க்க அத்தை வசிக்கும் சித்தூருக்குப் போகிறோம் என்ற நினைப்பே இனிமையாக இருந்தது. 'ஹூம்... மனிதர்கள்தான் எத்தனை ரகம்' தற்செயலாகத் திரும்பிய போது திரும்பவும் அந்தப் பெண்மணி



ஈர்ப்பு

சியாமளா சுவாமிநாதன்

தன்னையும் கையிலிருந்த பஜனை புத்தகத்தையும் பார்ப்பது தெரிந்தது.

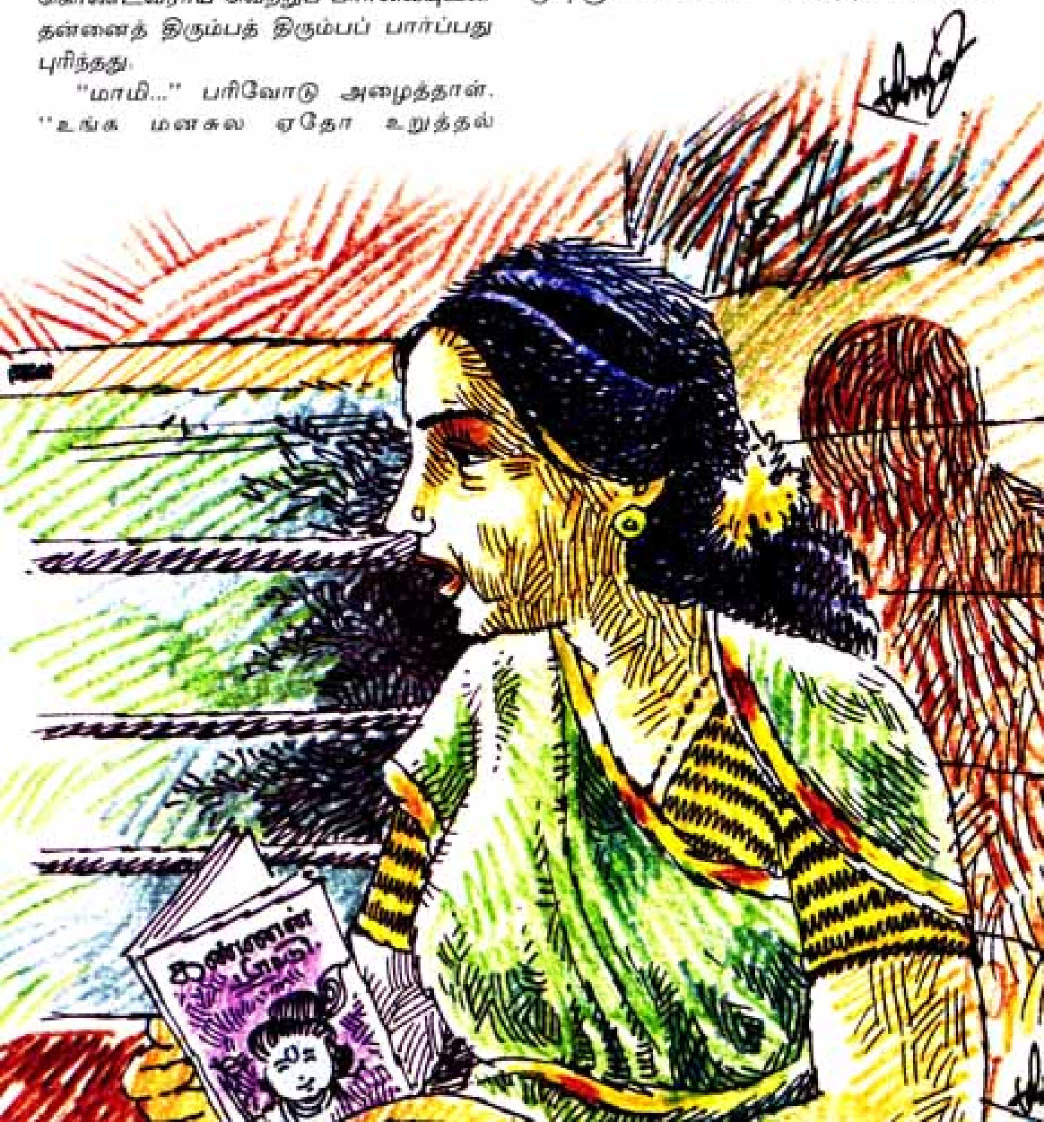
"மாமி... இந்தாங்க இந்தப் பஜனைப் பாடல்களை வேணும்னா படிச்சுப் பாருங்க... பிரமாதமா எழுதியிருக்கார் சாம்பு பாகவதர்" என்றாள் வினிதா.

'வேண்டாம்' என்று தலையை ஆட்டியதோடு அவர் விழிகளில் கண்ணீர் பளபளத்தது.

அப்போதுதான் வினிதாவுக்கு ஏதோ புரிந்தது. அந்தப் பெண்மணி தனக்குள் தாங்க முடியாத சோகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டவராய் வெற்றுப் பார்வையுடன் தன்னைத் திரும்பத் திரும்பப் பார்ப்பது புரிந்தது.

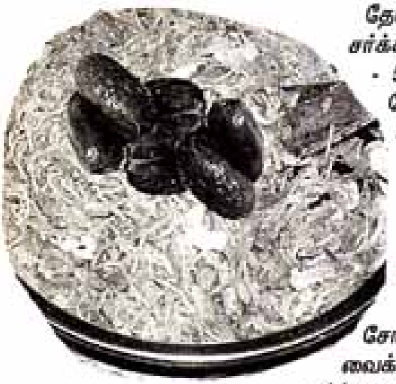
"மாமி..." பரிவோடு அழைத்தாள். "உங்க மனசுல ஏதோ உறுத்தல் இருக்குன்னு நினைக்கிறேன். நான் உங்க மகள் மாதிரி நினைச்சிங்கன்னா என் கிட்ட சொல்லுங்க... மனசு பாரம் குறையும்" என்றாள்.

"மகள் மாதிரி இல்லை குழந்தே... மகளேதான் என் மகள் உன் ஜாடையாகத் தான் இருப்பாள். உன்னைப் பார்த்ததும் அவள் ஞாபகம் வந்துடுச்சு. எல்லாம் அவள் தலைவிதி... கிளியை வளர்த்து குரங்கு கையில கொடுத்தேன்... பிச்சு சின்னாபின்னமாக்கித் தூக்கி எறிஞ்சுட்டுப் போயிட்டான் பாவி... எல்லாம் முடிஞ்சு போச்சு..." பனித்த கண்கள்



ரம்ஜான் ஸ்பெஷல்

பேரீச்சை சேமியா



தேவை : சேமியா - ¼ கி (வறுத்தது), பால் - ½ லிட்டர், சர்க்கரை - 150 கிராம், முந்திரி - 50 கிராம், கிஸ்மிஸ் பழம் - 50 கிராம், பேரீச்சம்பழம் - 20, கசகசா (வறுத்தது) - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வாழைப்பழம் - 3, தேங்காய்த் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும் பொழுது வறுத்த சேமியாவை அதில் போட்டு 2 நிமிடம் வேகவைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வடித்தெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பாலை நன்றாகக் காய்ச்சவும். அதில் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கரையும் வரை வைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும். ஒரு பெரிய தட்டில் சேமியாவை கொட்டவும். அதில் சர்க்கரை சேர்த்த பாலை ஊற்றவும். இதன் மீது வறுத்த கசகசாவைத் தூவவும். தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்க்கவும்.

வாழைப் பழங்களை சிலைஸ்களாக வெட்டவும். பேரீச்சம் பழங்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வாழைப் பழ சிலைஸ்களையும், பேரீச்சம்பழத் துண்டுகளையும் சேமியா கலவையில் சேர்க்கவும். கிஸ்மிஸ் பழத்தையும், முந்திரி பருப்பையும் சேர்க்கவும். இது ஒரு சத்துமிக்க உணவாகும்.

- எச்.டி. முனவர் ஜஹாரா.

பெருமழையாய்க் கொட்டத் தொடங்க புடைவையால் வாயைப் பொத்திக் கொண்டு குலுங்கிக் குலுங்கிக் கரையத் தொடங்கினாள் அந்தப் பெண்மணி.

மாமியின் கையை ஆதரவாய்ப் பிடித்துக் கொண்டாள் வினிதா. சற்று நேரம்

பேசாமலிருந்தாள். "நீ எங்கே போகிறாய்?" என்று கேட்டாள்.

"என் அத்தை இருக்கிற சித்தூருக்குப் போகிறேன் மாமி... சாம்பு பாகவதரின் கோகுலாஷ்டமி உற்சவம் பார்க்கப் போகிறேன். திருமணத்திற்கு வரன் பார்ப்பதால்... இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பம் இனி வருமோ தெரியாது... அதனால் அத்தை வீட்டுக்குப் போய் பத்து நாள் தங்கி சாம்பு பாகவதரின் ஆடல் பாடலைப் பார்க்க ஆசையா போயிட்டிருக்கேன்... நீங்க எங்க போறீங்க...?" என்று கேட்டாள் வினிதா.

"எங்க போறது... திக்குத்திசை தெரியலை..." கொஞ்ச நேரம் மௌனித்தவள். தொடர்ந்து பேசத் தொடங்கினாள். "எனக்கு ஒரே பெண் அகிலா... இப்ப மதுரையில இருக்கா... உலகத்திலேயே என் பெண்தான் அழகுன்னு கர்வமா இருந்தேன். எங்கிருந்தோ இவனைப் பிடித்துக் கொண்டு வந்தாள். எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்கலை. சரி, அவள் சந்தோஷத்தைக் கெடுக்க வேண்டாம் என்று குலம், கோத்திரம் பார்க்காம கல்யாணம் செஞ்சு கொடுத்தோம். இரண்டு வருடம் ரொம்ப ஒத்துமையா குடித்தனம் நடத்தினா... பெண் குழந்தை பிறந்தது..." திரும்பவும் மௌனமானாள் மாமி.

"பிறகு என்னாச்சு மாமி?" ஆர்வமானாள் வினிதா.

"என்னாயிற்றா... அடுத்த இரண்டு வருஷத்துல கணவன் இருந்தும் அனாதையானாள் என் பெண்" பேச முடியாமல் தவித்தாள் மாமி.

"ஏன்? கணவன் அத்தனை பொல்லாதவனா?" கேட்டாள் வினிதா.

"குடி கிடையாது... சிகரெட் கிடையாது... ரொம்ப நல்லவன்னு நம்பினாள்... அவனோ ஒரு கோழை, பெண் துரோகி... வேலை செய்ய மாட்டான்... வெளிவேஷம் போட்டான். குடும்பத்தை அழித்தான். வேலையும் போய் கடனாளி ஆனபோது காது, கை, கழுத்தில இருந்ததை கழற்றிக் கொடுத்தாள் என் பெண். அதையும் தொலைத்து விட்டு சொல்லிக்காமல் ஓடிப் போயிட்டானம்மா... திரும்பவே

யில்லை..." மூச்சிறைக்க நிறுத்தினாள் மாமி.

"ஒரு வருடம் இரண்டு வருடமல்ல பத்து வருடம் பித்துப்பிடிச்சாப்பல அலைந்தாள் என் பெண். அவ நிலைமையைப் பார்த்து இடிஞ்சு போய் மாமாவும் போய்ச் சேர்ந்தார். எப்படி இருந்த குடும்பம் தெரியுமா... சின்னாபின்னமாக்கிட்டு போயிட்டாண்டி.. கஷ்டப்பட்டுத் திரும்பவும் படிச்சு முன்னுக்கு வந்து இப்ப மகளுடன் தனியா இருக்காம்மா. சண்டாளன். இன்னிக்கு வேஷம் போட்டுக்கிட்டு ஊரை ஏமாத்திண்டிருக்கான். பெண் என்பவள் தெய்வமாம். பூஜிக்கத்தக்கவளாம். வேஷமடி வேஷம்.. போ... போ... போய்ப் பாரு அவன் போடற கூத்தை. உன்னைப் பார்த்து ரசித்துத் தொடுவான். ஆசீர்வதிப்பான். போ போ போய் ஆசையா ரசித்துப் பாரு" வெறி வந்தவளாய் சாம்பு பாகவதரின் பஜனைப் புத்தகத்தைப் பிடுங்கிக் கிழித்துப் போட்டாள் மாமி. அதிர்ந்து போன வினிதாவிற்கு புரியத் தொடங்கியது.

"உங்க மருமகன் பேரு என்ன மாமி? குரல் கம்ம கேட்டாள் வினிதா.

"சாம்பசிவம்... ஆமா நீ போய் ஆசையா பார்க்கப் போறயே அந்தச் சாம்பு பாகவதர்தான் என் மாப்பிள்ளை... பஜனை, கதைன்னு வாய்ஜாலம் காட்டி காலந்தள்ளறான் ராஸ்கல்... அவன் பின்னாடி எத்தனை பெண் சிஷ்யைகள் தெரியுமா? கிருஷ்ண பரமாத்மாவாச்சே. ராஸலீலைகள் பண்ண வேண்டாமா... நீயும் போய் பண்ணு" திரும்பவும் குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதாள் மாமி. "இந்த அயோக்கிய ராஸ்கலை மறந்துட்டு நிம்மதியா வாழறாள் என் பெண். அவளுக்கு நல்லது வரணும்னு நான் க்ஷேத்திராடனம் கிளம்பிப் போயிண்டிருக்கேன்ம்மா... நம்பி மோசம் போகாதே. குழந்தே... ஜாக்கிரதை..." ஆசுவாசமானாள் மாமி.

பேயறைந்த முகத்துடன் கிழிந்த புத்தகத்தை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் வினிதா. ஹூம்... மனிதர்களுக்குத்தான் எத்தனை முகங்கள்?

உக்காரை செய்ய சுலபமான வழி

நாம் உக்காரை செய்யும் போது கடலைப் பருப்பை ஊறவைத்து அதை அரைத்து ஆவியில் வைத்து ஆறவைத்து உதிர்ப்போம். அப்படிச் செய்யும் போது சில சமயம் கட்டி கட்டி உதிர் உதிராக வராது. சுலபமாக உதிர்க்க சிறந்த வழி - முதலில் கடலைப் பருப்பை சிறிது வாசனை வரும் வரை வறுத்து பின் ஊறவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்து ஒரு துணியில் மூட்டைக்கட்டி குக்கரில் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து அல்லது இட்லித் தட்டில் ஆவியில் வைத்து மூடி வேகவிட்டு எடுத்தால் உதிராக கடலைப் பருப்பு வெந்திருக்கும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் ஒரு சுழற்றுச் சுழற்றினால் பூவாக உதிர்ந்து விடும். நல்ல முற்றப் பாகாக வெல்லத்தை பாகு செய்து இதைப் போட்டுக் கிளறி மேற்கொண்டு வறுத்த தேங்காய், முந்திரி, ஏலம், நெய் சேர்த்துக் கிளறி விடவும். ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் பூவாக இருக்கும்.



- கே. சீதாலக்ஷ்மி.


மின்னல்
வேக
ஆஃபர்
Cadbury
Bourn Vita
FREE
AROKYA
Nothing added. Nothing removed.
ஆரோக்யா அரை லிட்டர்
4 காலி ஆஃபர் பாக்கெட்டிலிருந்து,
ஒரு 12 கிராம் போர்ன்விட்டா சாஷே
இலவசம்
ஆரோக்யா நாலரைப் பால் வழங்கும் மின்னல் வேக ஆஃபர்.
ஆம் மின்னல் வேகத்தில் 4 ஆரோக்யா அரை லிட்டர் காலி
பாக்கெட்டுடன் கொண்டு வாருங்கள். ஒரு போர்ன்விட்டா
சாஷே இலவசமாக பெறுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு
மின்னல் வேக புத்தியோடு, தன்னம்பிக்கையும் கிடைக்கிறது
என்றால் உங்களுக்கு இரட்டிப்பு சந்தோசம் தானே.

தாயின் இதயம் -
பிள்ளையின் பள்ளிக்கூடம்!
அவள் அன்பு -
அவன் படிக்கும் பாடம்!
அவள் மனம் கோவில்,
சொல் - ஞானம்! - என
பெரியவங்க சொல்வாங்க
பேசிக்க நல்லாருக்கு!
ஆனா -

புட்டிப்பால் பாசம்...
புரியாத தாய்மை...
ஸ்கூல் மிஸ்ஸின்
ஸ்கேல் சிநேகம்...
அடங்காத பசிக்கு
ஆயாச் சோறு!
மீட்டராய் எகிறும்
ஆட்டோக்காரன்!

மீண்டும் வீடு!
மிரட்டும் டியூஷன்!
சம்பாதிக்கிற மம்மியின்
சம்பிரதாய பாசம்!
உறக்கம் விரட்டும்
ஹோம்வொர்க் பயம்...



– தமிழ்நாயகி, சேலம்.



புத்தக மூட்டைக்கு
கழுதையா பொறந்தோமா?
அவசர உலகம்!
எங்களுக்கு -
அன்பை ஊட்ட யார் இருக்கா?

பிஞ்சுகள் மட்டும்
காயங்களா....
பிரியங்கள் எப்போதும்
கனவுகளா....

பிஞ்சுக் கனவுகள்!

CED - FASHION INSTITUTE

Centre For Entrepreneurship Development (Tamil Nadu)

(A State Level approved Entrepreneurship Development Institution recognised by Govt. of India and Govt. of Tamil Nadu)

Perungudi (Near Airport), Madurai - 22. Ph. : 0452 - 2690563 / 64 Fax : 2690562

proudly announces Job Oriented Courses in Garment Industry

Course	Duration	Eligibility
1. Fashion Design with CAD	6 months	Degree / +2 with experience
2. Garment Export Merchandising	3 months	Degree / +2 with experience
3. Industrial Machinery Training	3 months	10th Std
4. Garment Manufacturing Technology	3 months	+2



ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நம: ஹரி: ஓம் ஸ்ரீ மஹாகணபதயே நம: ஓம் ஸ்ரீ மாத்ரே நம:

ஸ்ரீ மாத்ரு பூமி டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

Flat No.4, Ground Floor, Metro Apartment, VELACHERY MAIN ROAD, SEMBAKKAM, (TAMBARAM EAST) CHENNAI - 600 073 Phone : 22274315, Cell : 94440 21221



அனைவருக்கும் தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

கீழ்கண்ட எமது ஒருநாள் யாத்திரைகள் சூப்பர் டீலக்ஸ் வாகனத்தில் வீட்டருகில் இருந்து காலை 6.00 மணியளவில் அழைத்து சென்று இரவு 9.00 மணியளவில் திரும்ப விடுகிறோம். பூஜை, ஹோமம் மற்றும் உணவு செலவு தனி.

6.11.05 ஞாயிறு - கந்தசஷ்டி ஸ்பெஷல் நடுபழனி, பெரும்பேர் கண்டிகை, அறுபடைவீடு, பாம்பன் ஸ்வாமிகள் ஆஸ்ரமம் ரூ.300/- மட்டும்.

13.11.05 ஞாயிறு - தன்வந்திரி, கோவிந்தவாடி, திருமால்பூர், தக்கோலம் பிரதோஷ தரிசனம் ரூ.350/- மட்டும்.

15.11.05 செவ்வாய்கிழமை பௌர்ணமி காளிகாம்பாள், திருவுடை, வடிவுடை, கொடியிடை, ஸ்ரீவைஷ்ணவி ரூ.280/- மட்டும்.

19.11.05 சனிக்கிழமை சங்கடஹர சதுர்த்தி அன்று மிக, மிக குறைந்த செலவில் ஸ்ரீ மஹா கணபதி, நவக்ரஹ, தன்வந்திரி ஹோமம் செய்து சகல காரிய சித்தி, சகல க்ரஹபீடா நிவர்த்தி, சகல ரோக, ருண நிவர்த்தி கான அன்புடன் அழைக்கிறோம் ரூ.350/- மட்டும். ஸ்வயம்பு கணபதி, நவக்ரஹகோட்டை, தன்வந்திரி, திருபாதூர் கணபதி சபை தரிசனம்.

கீழ்கண்ட எமது யாத்திரைகள் 3ம் வகுப்பு இரயில் பயண கட்டணம் சூப்பர் டீலக்ஸ் வாகனம், டபுள்பெட் அட்டாச் பெட்ரூம் தங்கும் அறைகள் மற்றும் சைவ உணவு உட்பட. யாத்திரைகளில் கலந்து கொள்பவர்கள் 10% தொகை D.D. (அ) Cheque அனுப்பி விரைவில் முன் பதிவு செய்யவும். எமது வாகனங்களில் இரவு பயணம் கிடையாது. 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண்களுக்கு இரயில் கட்டண சலுகை உண்டு.

25.11.05 வெள்ளிக்கிழமை முதல் 6 நாட்கள் அஹோபிலம், ஸ்ரீசைலம், மஹாநந்தி, மந்த்ராலயம், பஞ்சமுகி ரூ.3000/- மட்டும்.

30.11.05 புதன் முதல் 12 நாட்கள் ஆந்திர நரசிம்மர், பஞ்ச ஆராம தரிசன ஸ்பெஷல், த்ராக்ஷாராமம், த்வாரகாதிருமலா, விஜயவாடா, மங்களகிரி, மட்டபள்ளி, பாபட்லா, பெத்தசெருகூர், ஓங்காரம், அசரபல்லி, பத்ராசலம், சமல்கோட், அமராவதி, ராயலி அன்னாவரம், சிம்மாசலம், அரசவள்ளி, ஸ்ரீகூர்மம் ரூ.7200/-

17.1.06 செவ்வாய்க்கிழமை முதல் 6 நாட்கள் ஓம்காரேஷ்வர், உஜ்ஜயினி, சக்திபீட தரிசனம் ரூ.3000/- மட்டும்.

28.1.06 சனிக்கிழமை முதல் 8 நாட்கள் பண்டரிபுரம், கோலாப்பூர், கணபதி புனே (ஸ்வயம்பு), பூனே, ஷீர்டி, சனிசிங்கனாபூர், மும்பாதேவி, மஹாலக்ஷ்மி ரூ.4300/- மட்டும்.

இன்றைய போட்டி யுகத்தில் பெரிய பெரிய நிறுவனங்கள், தயாரிப்பாளர்கள் தங்கள் வியாபாரத்தைப் பெருக்கவும், தரத்தை உயர்த்தவும் வாடிக்கையாளர்களிடம் வலிய வந்து விமர்சனங்களைப் பெற்று முன்னேறுகிறார்கள். அவர்களைப் புகார் கொடுக்கச் சொல்லி ஊக்குவிக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட இதே கொள்கையை நாம் நம்மைத் தனிப்பட்ட முறையில் உயர்த்திக் கொள்ளவும் பின்பற்றலாம். எப்படி..?

பலருக்கு பிறர் நம் தவற்றைச் சுட்டிக் காட்டினால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. அதே போல நாம் மற்றவர்களுடைய குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டுவது தவறு என்றே எண்ணுகிறோம்.

ஒரு விழாவுக்கு முக்கிய நபராகப் போகும் பொழுது, ரொம்பக் கச்சிதமாக உடை அணிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அப்பொழுது உங்கள் உள்ளாடை (பிராஸ்டிராப்) வெளியில் நீட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. அல்லது உங்கள் பல் இடுக்கில் ஒரு கடுகு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறது என்று ஒருவர் சொன்னால் அவரிடம் கோபப்படுவீர்களா? அல்லது அவருக்கு நன்றி சொல்லி உடனே அந்தக் குறையை விலக்குவீர்களா? விழா முடிந்து வீட்டிற்கு வந்து கண்ணாடியில் பார்த்து அது தெரியவந்தால் எவ்வளவு அவமானமாக இருக்கும், ஏன் யாருமே சொல்லவில்லை என்று வருத்தப்படமாட்டீர்களா?



விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன!

ஆனால் மற்றவர்கள் நம் செய்கைகளைப் பற்றிக் குறைகூறும் பொழுது, தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டும் பொழுது, அதிலிருந்து கற்றுக் கொண்டு நம் தரத்தை உயர்த்திக் கொண்டு மேலும் மேன்மையடைய முடியும். பல சமயங்களில் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது கூட மேலும் உபயோகமாக இருக்கும்.

உதாரணமாக, நீங்கள்

நம் வளர்ச்சிக்கு, முன்னேற்றத்திற்கு மற்றவர்களிடமிருந்து நமக்கு நம்மைப் பற்றின கணிப்பு கிடைக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.

நம்மைப் பற்றிய நம்முடைய அபிப்ராயம்



> நம்மை அந்த விமர்சனம் மிகவும் தீவிரமாக பாதித்தால் அதில் உண்மை அதிகமாகவே இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முழுமையானதல்ல. என்னதான் சுய அலசல் செய்பவராக இருந்தாலும், அது நம் எண்ணம், உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்டதாகவே இருக்கும்.

பல பெரிய நிறுவனங்களின் மேல் அதிகாரிகள், சிறப்பாகப் பணியாற்ற, தொழில் சம்பந்தமான தங்களுடைய தீர்மானங்கள், முடிவுகள் பற்றி, உடன் பணிபுரிபவர்களிடமிருந்து அபிப்ராயங்கள் கேட்டுப் பெறுகிறார்கள்.

நம்மில் பலருக்கு நம் குற்றம் குறைகளை மற்றவர் எடுத்துச் சொல்வது ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல்தான் இருக்கிறது. ஆனால் குறைகளை எடுத்துச் சொல்லும் விதம் ஒன்றும் இருக்கிறது அல்லவா? அதை ரொம்பக் கடுமையாகச் சொல்லக் கூடாது. அன்பாக ஆதரவாகச் சொல்ல வேண்டும் என்றும் பலர் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

விளம்பரங்களில் கூட வாய் துர்நாற்றம் பற்றியோ, உடல் வியர்வை நாற்றம் பற்றியோ சொல்லும் பொழுது எவ்வளவு நாசூக்காக வெளியிட வேண்டியுள்ளது. பொதுவாக 'விமர்சனங்களை வரவேற்கிறேன்' என்று சொல்லுபவர்கள் கூட அந்த உண்மையைக் கேட்கும் பொழுது ஏற்றுக் கொள்ள கஷ்டப்படுகிறார்கள்! ஒரு வலியை உணருகிறார்கள். நம் குறைகளைப் பற்றிப் பிறர் விமர்சிக்கும் பொழுது அது தாக்குதல் போலத் தோன்றினாலும், அது சரியானதல்ல என்று தோன்றினாலும், அதில் சிறிது உண்மை இருக்கும். நம்மை அந்த விமர்சனம் மிகவும் தீவிரமாக பாதித்தால் அதில் உண்மை அதிகமாகவே இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் மற்றவர் அந்தக் குறையை சுட்டிக்காட்டும் பொழுது நாம் அதை ஏற்றுக் கொண்டு மாற்றியமைக்கச் செயல்பட்டால் நிச்சயமாக வளர்ச்சியடைய முடியும்.

எந்த நிலையில், எந்த குணத்தை, நடத்தையை மாற்றிக் கொள்வது நல்லது என்பதை நாமேதான் தீர்மானிக்க வேண்டும். அப்படி ஆராய்ந்து செய்யும் பொழுது நமக்கே நம்மை முழுமையாகப் புரியும். ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

மற்றவர்கள் நம் குறைகளை எடுத்துச் சொல்லும் விதத்தை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஆனால் நாம் அதை எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறோம் என்பதை தீர்மானிப்பது நாம்தானே? விமர்சனங்களைத் திறம்பட சமாளித்து அதிலிருந்து கூட வளர்ச்சியடையச்




Kumaran Silks
fusion statement



ரவா லாடு :

ரவா லாடு, பயத்தம் மாவு லாடு செய்யும் போது, சிறிதளவு பால் பவுடரும் சேர்த்துக் கலந்து செய்யலாம். சுவையும், அளவும் கூடும். முதலில், ஒரு தாம்பாளத்தில் அரைத்த சர்க்கரை, நெய், பால் பவுடரைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்த பிறகு, அத்துடன் அரைத்த ரவை (அ) பயத்தம் மாவைப் போட்டு, ஒரு கரண்டி ஆறின பாலைத் தெளித்து உருண்டை பிடித்தால், சுலபமாகப் பிடிக்க வரும். சுவையும் கூடியிருக்கும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.

கற்றுக் கொள்வது ஒரு கலை. 'வாய் வார்த்தை காச்சா தொங்குகிறது', என்ற அசிரத்தையான மனப்பான்மையும் 'ஆறாதே நாவினால் சுட்ட வடு' என்று உள்ளுக்குள்ளே குமைந்து, சமயம் வரும் போது திருப்பிக் கொடுக்கும் குணமும் சுய வளர்ச்சிக்கு உதவாது.

இதிலிருந்து கற்றுக் கொள்வேன், வளர்வேன் என்று தீர்மானித்து விட்டால், எது, யார் சொல்வது நல்லது, எதை உதாசீனப்படுத்தலாம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தூசு போல தட்டி விட்டுக் கொள்ளுங்கள். தவறு செய்வது தவிர்க்க முடியாதது. செய்யும் தவறுகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு பாடமாக இருக்க வேண்டும். எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற எண்ணமே நம் வளர்ச்சிக்கு பெரிய தடை. யாருக்கும் ஒரு நாளும் எல்லாம் தெரியவே தெரியாது.

* நீங்கள் தவறு செய்திருந்தால், 'நான் செய்தது தவறுதான், நீங்கள் சொல்வது ஞாயமாகப்படுகிறது' என்று மனப்பூர்வமாக ஒப்புக் கொள்ளவும்.

எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற எண்ணமே நம் வளர்ச்சிக்கு பெரிய தடை.

அதற்குப் பிறகு எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்?

* உங்களை விமர்சித்தவர்க்கு, 'என்னுடைய தவற்றைச் சுட்டிக்காட்டியதற்கு நன்றி' என்று ஆத்மார்த்தமாக நன்றி தெரிவிக்கவும். சொல்லும் குற்றச்சாட்டில், செய்யும் விமர்சனத்தில் உண்மையில்லை என்றால் கூட அதற்காக வருத்தப்படாதீர்கள். அது உங்களை தனிப்பட்ட முறையில் தாக்குவதாக எடுத்துக் கொள்ளாமல்

* ஒருவரின் கடுமையான விமர்சனம் உங்களிடம் தீவிர பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, உங்களால் உடனே அவருக்கு நன்றி சொல்ல முடியாவிட்டால் கூட, கொஞ்சம் மனம் சாந்தப்பட்டதும் சொல்லலாம். 'அந்தச் சமயத்தில் அதை நான் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் கோபப்பட்டதற்கு ஸாரி' என்று சொல்லலாம்.

* மேலும் வளர்ச்சியடைய முயலுவதைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

- ஜெயா

விழா மங்கை

என் முதல் துணுக்கு 'சிக்கன பால் பாயசம்!' 1982-ஜனவரி மாத மங்கையர் மலரில் பிரசுரமானது. அதுதான் என் எழுத்தார்வத்துக்கு பிள்ளையார் சுழி போட்டது.

ஒவ்வொரு மாதமும் 7ம் தேதிக்குள் அனுப்பினால் அடுத்த மாதம் பிரசுரமாகி விடும், ஏற்றுக் கொள்ளப்படா விட்டால் திருப்பி (தபால் தலை வைத்திருப்பதால்) அனுப்பப் பட்டு விடும் என்ற பத்திரிகையின் கொள்கை என்னை ஊக்குவிக்க நிறைய எழுதினேன்.

ஒவ்வொரு கட்டுரை எழுதுவதையும் ஒரு தியானமாகவே செய்தேன். லைப்ரரிக்கு போய் புத்தகம் படித்து, நோட்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு, என் தனிப்பட்ட கருத்து, அனுபவங்களைச் சேர்த்து, நம் வாசகர்களுக்கு, நம் பழக்க வழக்கங்களுக்குப் பொருந்தக்கூடியதாக மாற்றி, அதைப் பற்றியே சிந்தித்து, பலமுறை மாற்றி எழுதி, கடைசியில் முழுமை யாக எழுதி போஸ்ட் பண்ணும் போது ரொம்பவே திருப்தி யாக இருக்கும். சில கட்டுரைகள் என் உள்ளத்திலிருந்து ஊற்றாகப் பெருகிய எண்ணத்தின், உணர்ச்சிகளின் வடிகாலாக இருந்தன. இவற்றிலிருந்தெல்லாம் நான் கற்றுக் கொண்ட பாடங்கள் பலப்பல.



மங்கையர் மலரில் பிரசுரிக்கப்பட்ட எனது கட்டுரைகளின் பட்டியலிலிருந்து சில : (புனைப்பெயர்கள் ரோஹிணி, ஜெயா)

1982- ஜனவரி - சிக்கன பால் பாயசம்(துணுக்கு)

1983 - மார்ச் - ஹோம சிகிச்சை

1983 - மே - முதுகைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

1984 - செப்டெம்பர் - நீங்கள் ஒரு பேசாமடந்தையா?

1985- பிப்ரவரி - எல்லோரும் உங்களை விரும்ப வேண்டுமா?

1985 - மார்ச் - உங்கள் குழந்தையை யார் வளர்க்கிறார்கள்?

1985 - ஏப்ரல் - கருவும் உறவும்

1986 - ஜனவரி - மாறிவரும் தாம்பத்திய உறவுகள்

1986 - ஜூலை - கார் ஓட்டத் தெரிந்தால் போதுமா?

1986 - அக்டோபர் - 'கேக்'குகள் பலவிதம்

1987 - ஆகஸ்ட் - பெற்றோர்களாக இருப்பது சுலபமில்லை.

1988 - பிப்ரவரி - அம்மா 'டயட்'ல இருக்கிறாள்

1988 - ஏப்ரல் - திருமணமாகப் போகும் பெண்ணே

1988 - ஜூன் - வீட்டிற்குள் செடி வளர்ப்போம்

1988 - டிசம்பர் - காதல் என்ற ஒரு மாயை (ரோஹிணி)

1989 - ஜூன் - குழந்தைகளை விளையாட விடுங்கள்

1989 - நவம்பர் - புதிராக இருந்த அதிரசம்

1991 - நவம்பர் - ரசகுல்லா ஈஸியே

1992 - மே - கோபமும் ஒரு குணமே

1993 - ஆகஸ்ட் - கண்ணில்லையோ உனக்கு

1994 - பிப்ரவரி - போனஸாக கொஞ்சம் வெண்ணெய்

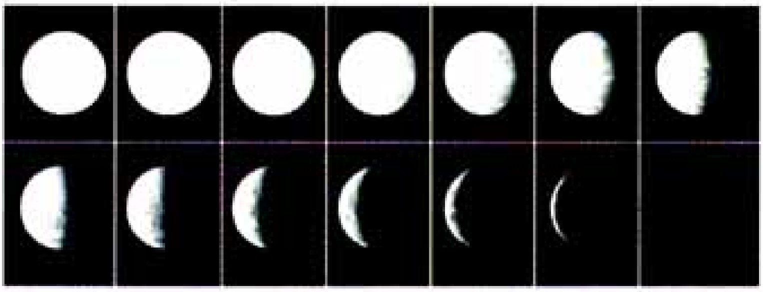
2004 - ஜனவரி - நாய் குரைத்தால் அன்பா? (ஜெயா)

2004 - ஜனவரி - இளநீர் வழுக்கை, தேங்காய்- பால் பாயசம் (ஜெயா)

- ஜெயா வி. ராமன்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

VLCC
PERSONAL CARE



பௌர்ணமியிலிருந்து அமாவாசை வரை. மொத்தம் 14 நாட்களிலேயே.



aquus red cell.907

Write to: VLCC Personal Care Ltd., P.O. Box No. 12, Gurgaon - 122015, Haryana, India • Mail at: vlccpersonalcare@vlcc.co.in • Website: www.vlccpersonalcare.com

Bangalore: 9845507207, 9342294144, Bhavani Kangan: 080-20871358, Monday to Sunday: 080-51106472, All Health & Glow: 080-51122233, 51287202, 51214105 • **Mysore:** 9845430474, Nilgiris: 0821-2416603/2332403, Loyalworld: 944874394, Mohan Bhandar: 0821-2442030/2442190 • **Mangalore:** 9886327539, Naina Fancy Udupi: 0824-2523847, SR Fancy: 0824-2442420, Body Care: 9886296731 • **Hubli:** 9448036767, Shyla's Beauty Care: 0836-2552252 • **Dharwad:** Ladies Corner: 2747540 • **Chennai:** 9840948707, 9840948708/5, Monica: 25354526, All Apollo Pharmacies: 044-52602690, All Health & Glows: 52056014/13, 52068261, Parisha Cosmetics: 28546081, Food Marvel: 24828818, Balaji Cosmetics: 52024038 • **Coimbatore:** 9360376566, Nilgiri's: 22200554, Beauty Selections: 5392784, Goodluck Palace: 22236592 • **Madurai:** 9443757501, Hajee Moosa: 2622118, Raj Beauty: 2340915 • **Trichy:** 98424-55777, Krishna Readymade: 2700140, Perfume Palace: 5545120 • **Pondicherry:** 9367601233, Nilgiri's: 2336604, Casablanca: 2336495 • **Salem:** Beauty Paradise: 2334664 • **Kerala:** 9846164080 • **Cochin:** Alphonso: 2366676, Goodwill Collections: 2371415, Aitonia: 2367750, Priceless: 2301760 • **Trivandrum:** 9846613517, Variety Fancy: 2473251, Senorita: 2447861, Styleplus: 2313110 • **Hyderabad:** 9885275120, 9866339674, Kathiawar St: 24758172, Balaji Supermkt: 23220475 23228802, Q' Mart: 55634758, All Health & Glows: 23378296, 55106276, Shanthi Novelties: 24758653 • **Vijayawada:** M&M: 5566699, Reflactions: 5541076, Tharuni Supermarket: 27061137 • **Visakhapatnam & Coastal Andhra:** 9866287722

தீபாவளி வருகிறது எனும் போதே ராமநாதனுக்கு வயிற்றில் புளியைக் கரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அவர் மகள் சீதாவுக்கு இந்தத் தடவை தலைதீபாவளி!

ஏற்கெனவே கல்யாணத்தின் போது தெரியாமல் நடந்த சின்னச் சின்ன தவறுகளைக் கூட மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் ஊதிப் பெரிதாக்கி ஏக ரகளை செய்து விட்டனர். எப்படியோ ஒருவழியாக கல்யாணம் நல்ல விதமாய் முடிந்ததே என்ற ஆசுவாசப் பெருமூச்சு ஒருபுறம் இருந்தாலும், இவர்களிடம் சிக்கி சீதா என்ன செய்யப் போகிறாளோ? என்ற கவலையே பெரிதாக அவருள் எழுந்தது.

கல்யாணம் முடிந்த இருமாதங்களில், இதோ முதல் விசேஷமாய் தீபாவளி! பண்டிகை நல்லபடியாக முடிய அனைத்துத் தெய்வங்களையும் அவர் வேண்டிக் கொண்டார்.

நரகாசுரன் என்று ஒரு

மாப்பிள்ளைக்கு புது டிரெஸ், சம்பந்தி மரியாதைக்கான ஜவுளி வகைகள், உயர்தர இனிப்பு, கார வகைகள், தரமான பட்டாசுகள் என்று ஒவ்வொரு ஏற்பாடாகப் பார்த்துப் பார்த்து செய்து வந்தார். நடப்பதை எல்லாம் அவர் மகன் வயிற்றுப் பேத்தி ஜனனி கவனித்து வந்தாள். தீபாவளி வந்து விட்டது!



முதல் நாள் மாலை சம்பந்தி வீட்டினர் வந்து இறங்கினர். ஒரு நொடி உட்கார அவகாசமின்றி, பம்பரமாய்ச் சுற்றி ராமநாதனும், அவர் மனைவி, மகன், மருமகள் அனைவரும் சம்பந்தி வீட்டாரின் தேவைகளைக் கவனித்து உபசரித்தனர்.

மறுநாள் 'கங்கா ஸ்நானம்' முதல் பண்டிகை நல்லபடியாய் நடந்தது. சம்பந்திகளின் முதல் பந்தி விருந்து சாப்பாடு முடிந்து, வெற்றிலைத் தட்டோடு அமர்ந்தனர். கூடத்தில் ஒரு மூலையில், ராமநாதனின் தாயார் காமுப் பாட்டி; அவர் மடியில் கொள்ளுப் பேத்தி ஜனனி அமர்ந்து 'தீபாவளிக் கதை' கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

"நரகாசுரன்னு ஒரு ராட்சஸன் முன்னே இருந்தானாம்..."

''பாட்டி! ராட்சஸன்னா யாரு?''

''ஜனங்களைக் கஷ்டப் படுத்தறவங்க, கொடுமைப் படுத்தறவங்கதான் ராட்



சஸன்; அவங்களைப் பார்த்து எல்லாரும் பயப் படுவாங்க!"

"பாட்டி! இதா அத்தையோட வந்திருக்காங்களே, அந்த மாமா, மாமியைப் பார்த்து தாத்தா, பாட்டி, எங்கப்பா, அம்மா எல்லாம் பயப்படறாங்களே - அந்த மாதிரியா?"

ராட்சஸன்...!

- எஸ். ஹேமமாலினி

அங்கு ஒரு நொடியில் சூழ்நிலை மாறி விட்டது. பதைபதைப்போடு தவித்த ராமநாதன், சம்பந்தியிடம் சென்று கெஞ்சும் தொனியில்,

"குழந்தை ஏதோ உளர்றா; நீங்க ஏதும் மனசில வச்சிக்கப்படாது!" என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

சம்பந்தி அதை மறுத்து தலையாட்டினார்; ராமநாதனை அருகில் அமரச் செய்து பேசினார்.

"குழந்தைகள் எப்பவும் உண்மையைத்தான் பேசுவாங்க. இந்தக் குழந்தை சொன்னதும் அப்படித்தான். கல்யாணத்தப்போ, எங்க உறவுப் பக்கம் கொஞ்சம் தடபுடல் பண்ணினதுல நீங்க பயந்துட்டீங்க போலிருக்கு. அது வழக்கமா பல கல்யாணங்கள்லயும் பல சொந்தக்காரங்க செய்யற ரகளைதான்; தனக்கு ஒரு முக்கியத்துவம் வேணும்னு சும்மா ஊரைக் கூட்டறவங்க; ஆனா, காலா காலம் உறவுகளா நினைச்சு வாழப் போறது எங்க பையனும், உங்க பொண்ணும்தான். அதுக்கு அஸ்திவாரம் நம்ம ரெண்டு குடும்பங்களுக்குள்ள இருக்கிற மரியாதையும், அன்பும், சகஜமான உறவு முறையும்தான். நாங்க இதாவை எங்க மகளாத்தான் நடத்தறோம். நீங்களும் எங்களை அன்னியமா நினைச்சுப் பயப்பட வேணாம்; சகஜமாகப் பழகலாம்!"

ராமநாதன் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டார்.

"இப்ப நீங்க எல்லாம் சாப்பிட உட்காருங்க; நாங்க பரிமாறுவோம்!" என்று எழுந்த சம்பந்தி, தன் மனைவியை அழைத்து இலை போட உத்தரவிட்டார்.

நடந்ததைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த ஜனனி, காமுப் பாட்டியிடம்,

"பாட்டி, ஹை ஜாலி! எல்லாரும் இனி ஃப்ரெண்ட்ஸ்!" என்று உற்சாகமாய்க் கூவினாள்.



விஷால் நகர்
தனித் தனி வீடுகள்...
ரூ. 5 லட்சம் முதல்
மலைகளால் சூழப்பட்ட மதுரையில் ஓர் மாடர்ன் சிட்டி
நீச்சல் குளம்
விளையாட்டு அரங்கம்
தியானக்கூடம்
உடற்பயிற்சிக் கூடம்
பூங்கா வசதி
நடைபாதை மேடை.
முழு வங்கி நிதியுதவி
நகரின் சிறப்பு அம்சங்கள்
★ ஆரோக்கியமான காற்றோட்டத்துடன் கூடிய அமைதியான சூழல்.
★ நியாயமான விலை சுலபமான வங்கி நிதியுதவி.
★ வாஸ்து முறைப்படி கட்டமைப்பு.
★ முற்றிலும் தார் சாலை வசதி.
★ 24 மணி நேர செக்யூரிட்டி.
★ சுற்றிலும் Fencing.
★ பாதாள சாக்கடை.
★ சிறந்த குடிநீர்.
பிறவசதிகள்
* பெரியாரிலிருந்து 5 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை பஸ் வசதி.
* விரைவில் திறக்கப்பட உள்ள ரிங்ரோட்டுக்கு இடையில் அமைந்துள்ள நகர்.
* அருகிலேயே சிறந்த பள்ளிக்கூடம், மருத்துவமனை மற்றும் வழிபாட்டுத்தலங்கள்.
உங்கள் இல்லக் கனவுகள் நனவாக இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்.
Promoter
R.Elango B.E.,
Architect
T.Mayilvahanan M.E.,A.I.I.A.,M.C.A.,
விஷால் பிரமோட்டர்ஸ் (பி) லிமிடெ
100 அடி ரேடியல் ரோடு, கூடல் நகர் வானொலி நிலையம் அருகில், மதுரை - 18.
Ph:5537060, CELL: 98421 68285, 98429 68285, 94433 56226.





வடுக்கள் மறைந்து போகுமே!

வைதேஹி, தும்கூர்.

மூட்டுவலி தீர வழி சொல்லுங்கள்.

உடல் பருமன் அதிகமாக இருந்தால் மூட்டுவலி வரும். நிறைய நடக்க வேண்டும். வீட்டுக்குள்ளேயே கூட எப்போதும் உட்கார்ந்தே இல்லாமல் நடப்பது மூட்டுக்களை இயக்கத்தில் வைக்கும். வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களது எளிய உடற்பயிற்சியில் ஒன்று நல்ல பயன் தரும். வச்சிராசனத்தில் அமர்வதுதான். இஸ்லாமியர்கள் தொழுகைக்கு அமர்வது போல் (முழங்காலிட்டுப் பின் குதிகால் மீது அமர்வது) தினசரி செய்து வந்தால் நாளடைவில் மூட்டுவலி போய்விடும். அமரும்போது வலது கால் கட்டை விரல் இடது கால் கட்டை விரல் மீது இருக்க வேண்டும்.

ஆர். விஜயஸ்ரீ, சென்னை.

கால் கட்டை விரல் நகம் சொத்தையாக உள்ளது. ஒழுங்காக வளர என்ன செய்வது?

நகச் சொத்தைக்குக் காரணம் நகப் பூச்சிலுள்ள ரசாயனப் பொருள் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. சொத்தை நகத்தை பிசிறு இல்லாமல் கத்தரித்து விட்டுச் சிறு பிரஷ்ஷினால் சுத்தம் செய்துகொள்ளவும். படிகாரத்தை வெறும் வாணலியில் பொரித்து சிறிது நீர் சேர்த்து இழைத்து நகத்தின் மீது தடவி வந்தால் சொத்தை மாறும். மருதாணி இடுவதும் நல்லது.

ராஜலட்சுமி, பள்ளிகரணை.

குழந்தை இரவில் பல்லை நறநற வென்று கடிக்கிறான். என்ன செய்வது?

குழந்தை இரவில் பல்லை நறநற வென்று கடிப்பது ஆசனவாயில் குடல் புழுக்களின் உறுத்தல் இருப்பதனால் தான். வேப்பங்கொழுந்தை அரைத்து வெல்ல உருண்டையில் வைத்து விழுங்கச் சொல்லுங்கள். அல்லது ஒரு பிடி துளசியோடு ஒரு ஸ்பூன் மிளகுத் தூள் சேர்த்து 2 தம்ளர் நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து அரை தம்ளர் ஆனதும் வெதுவெதுப்பாகக் குடிக்கச் செய்யுங்கள். தினமும் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சாப்பிட்டால் பூச்சித் தொல்லை நீங்கும்.

ரெபேக்கா தாமோதரன், சென்னை.

உரை மருந்து குழந்தைக்குத் தரச் சொல்லுகிறார்களே...அப்படியென்றால் என்ன?

தாய்ப்பாலுடன் தனது உணவினைத் தொடங்கும் குழந்தை வளரும் போது ஏற்படுகின்ற ஜீரண சக்தியை பலப்படுத்த நமது முன்னோர்கள் காட்டிய வீட்டு மருத்துவ முறைதான் உரை மருந்து.

ஜாதிக்காய்-1, மாசிக்காய் -1, சுக்கு - 1 துண்டு, பிள்ளைவளர்ப்பான் எனப்படும் வசம்பு - 1, சித்திரத்தை -1. இந்த ஐந்து மூலிகைகளும் மிகவும் சிறந்தவை. இவைகளைக் கழுவிப் பாலில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தைக்குக் குளிப்பாட்டியவுடன் தரவேண்டிய மருந்தாகும். ஒரு சுத்தமான சந்தனக்கல்லில் இந்த ஐந்து மருந்தையும் ஒரே அளவில் ஐந்து முறை, அல்லது 4 முறை இழைத்து, அந்த விழுதை மிதமான வெந்நீரில் கலக்கிப் புகட்டினால் வாயுத் தொல்லை, அஜீரணம் ஏற்படாது. ஜாதிக்காயினால் பிள்ளை நன்கு தூங்கும். மாசிக்காய் சுட்டி வராமல் காக்கும். சுக்கு வாயு ஏற்படாமலும், சித்திரத்தை கபம் கட்டாமலும் காக்கும். வசம்பு பிள்ளை நன்றாக வளர உதவுவதால் பிள்ளைவளர்ப்பான் என்றே குறிப்பிடுவார்கள். பாரம்பரிய உரை மருந்துக்குப் புனர்ஜென்மம் என்பது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. கேள்விக்கு நன்றி!

அலமேலு, ராமநாதபுரம்.

மூலநோய்க்கு இயற்கை வைத்தியம் இருக்கிறதா?

அந்தக் காலத்தில் கிராமங்களில் மூல நோய் இருந்தால், வில்வக்காயுடன்

ஒருதுண்டு இஞ்சியும் சிறிது சோம்பும் வைத்து அரைத்து ஒரு நாளுக்கு ஒரு உருண்டை தருவார்கள். நாளடைவில் மூலம் தீருமென்று சொன்னது நினைவிருக்கிறது.

எஸ். கவிதா, சேலம்.

எனக்கு இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் முகப்பருக்கள் வந்தது. இப்பொழுது இல்லை. ஆனால் பருக்கள் வந்ததினால் என் முகத்தில் குழியாகவும், சிறு சிறு துளைகளும் உள்ளன. இதுவரை நான் எத்தனை வழிமுறைகளை பின்பற்றியும் எந்தப் பலனும் இல்லை. தயவுசெய்து வழி கூறுங்களேன்...

கவிதா! மனம் தளரக்கூடாது. பருக்கள் வந்து குழிகள் ஏற்படுவது இளம் வயதில் சகஜம்தான். பாதாம் எண்ணெய்யுடன் சிறிது மசித்த வாழைப்பழம், பயற்றம் மாவும் கலந்து குழைத்துத் தடவி வாருங்கள். நாளடைவில் வடுக்கள் மறையும். பவுடர், கிரீம்களைத் தவிர்க்கவும். ஜாதிக்காயைச் சந்தனக்கல்லில் இழைத்துச் சந்தனமும் கலந்து தடவி வந்தால் பருக்களின் தழும்புகள் மாறிவிடும்.

எஸ். உமா, அண்ணாநகர்.

எனக்கு வயது 45. வாழைப்பழம் கடித்து சாப்பிட்டால் கூட பல்லில் இருந்து ரத்தம் வருகிறது. எப்படித் தடுப்பது?

பல் ஈறுகளில் ரத்தம் வருகிறது என்று அசட்டையாக இருக்கக் கூடாது. கடுக்காய்த் தோல், கிராம்பு, படிகாரம் இவற்றைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வெதுவெதுப்பான சூட்டில் வாய் கொப்பளிக்கவும். வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழச்சாறு அல்லது பெரிய நெல்லிக்காயை இடித்துச் சாப்பிட ஈறுகள் பலப்படும்.

விஜயலக்ஷ்மி, மும்பை.

என் கணவருக்கு நகச்சுற்று ஏற்பட்டு வலியால் மிகவும் துடிக்கிறார்,

ஆண்டிபயோடிக் சாப்பிட்டால்தான் சரியாகிறது. இதற்கு கைவைத்தியம் ஏதாவது இருந்தால் கூறவும்.

வெங்காயத்தை நசுக்கிச் சாறு எடுத்து அதில் சிறிது உப்புக்கல் சேர்த்து சூடான சாதத்தில் கலந்து அந்தக் கலவையை நகச்சுற்று உள்ள விரலில் வைத்துக் கட்டுப் போடவும். இரண்டு நாளில் குணமாகும். இன்னொரு வழி, வாதநாராயண இலையை நன்கு அரைத்து வெண்ணெய் கலந்து நகச்சுற்றின் மீது வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும்.

கல்யாணி, கரூர்.

காலில் இலேசாக மயிரிழை போன்று எலும்பு முறிவு இருக்கிறது, என்ன செய்யலாம்?

பிரண்டைத் துவையல் செய்து சாப்பிடுவது வழக்கம். அதில் நிறைய கால்சியம் இருப்பதனால் எலும்புகள் கூட உதவும். முறிவில்லாமல் சேர உதவும் நல்ல பிரண்டதான் பிரண்டை!

சுபா, திண்டிவனம்.

எப்போதாவது ஒரு நேரம் தலை சுற்றுகிறது. பயமாக இருக்கிறது?

வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் ஒரு கட்டு வெந்தயக் கீரையின் இலைகளை ஆய்ந்து வெண்ணெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. ஆகார நியதி இருந்தால் தலை சுற்றலைத் தவிர்க்கலாம்.

எஸ். வேதவள்ளி, சென்னை.

பொதுவாக குண்டாக இருக்கும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் 2 அல்லது மூன்று மாதம் ஒருமுறை வருகிறது என்கிறார்கள். இதைத் தடுக்க இயற்கை வைத்தியம் ஒன்று சொல்லுங்களேன்...

மாதவிலக்கு சரியாக வராததற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். எனினும் ரத்தசோகையிருந்தால் அதற்கு நல்ல மருந்து மிளகு லேகியம். சிறு கிண்ணம் மிளகும் அதே அளவு சீனாக் கல்கண்டும் நன்கு பொடி செய்து கொண்டு 4 தம்ளர் பாலில் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு அல்வாப் பதத்தில் வரும்போது வெண்ணெய் சேர்த்துக் கிளறி வைக்கவும். தினமும் ஒரு உருண்டை சாப்பிட ரத்த விருத்தி ஏற்படும். மிளகு குளிர்ச்சி தரும். கீரை வகைகள் உணவில் சேர்ப்பது அவசியம்.



சதாபிஷேக மூவர்

திருமூர்த்திகள் (பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன்), சங்கீத மும்மூர்த்திகள் (தியாகராஜர், தீக்ஷிதர், சியாமா சாஸ்திரி), முத்தமிழ், முக்கனிகள் என மூன்றுக்கு ஒரு தனித்துவம். கிரிக்கெட் விளையாட்டில் தொடர்ந்து 3 பந்துகளில் 3 விக்கெட்டுகளை வீழ்த்தினால் 'ஹாட்ரிக்' என்ற சாதனை பெறலாம். இத்தகைய 'ஹாட்ரிக்' பெருமையை வேறு முறையில் சகோதரர்கள் கிருஷ்ணமூர்த்தி, சுந்தரராஜன் மற்றும் ராமசுவாமி மூவரும் பெற்றுள்ளனர். ஆம், மூவரும் 'ஆயிரம் பிறை கண்டு' 2000, 2003, 2005-ம் ஆண்டுகளில் சதாபிஷேகம் செய்து கொண்டவர்கள்.

- சு.ரா.



Premier
சலுகை !
பெறுவீர்
Rs.5/-* க்கு
3 லிட்டர்
பிரஷர் குக்கர்
30%*
சேமிப்பு
Combined Pack
7.5 லிட், 10 லிட் அல்லது 12 லிட்டர்
குக்கருடன்
Certified by
Underwriters Laboratory, USA
Rs.450/-* சேமிப்பு
Combined Pack
5.5 லிட்டர் பிரஷர்
குக்கருடன்
பிரிமியர் நான் ஸ்டிக் குக்வேர்
பெறுவீர்
Rs.5/-* க்கு
நான் ஸ்டிக் தவா
(28cm)
7.5 லிட்டர்
அல்லது 10 லிட்
குக்கருடன்
பெறுவீர்
Rs.5/-* க்கு
நான் ஸ்டிக் தவா
(24cm)
5.5 லிட்டர்
குக்கருடன்
பெறுவீர்
Rs.5/-* க்கு
3 லிட்டர் பிரஷர்
குக்கர்
or
or
IL 405-2004
Marketed by
PREMIER MARKETING
"Waikiki Complex" 289, P.H. Road, Chennai - 7. Ph : 044 - 26421924 / 26420890
Available at All Leading Stores

புதிருக்குப் பின்னே...

மங்கையர் மலரைத் தொடர்ந்து படிப்பவரா நீங்கள்? அப்படியெனில் இந்தப் புதிரை சுலபமாக அவிழ்த்து விடுவீர்கள்! ஆம், இந்தப் புதிருக்குப் பின்னே மங்கையர் மலரின் சிறப்பம்சங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன! இந்தக் க்ளூ போதாதா? ரெடி ஜூட்.

1. பெரிசுக்கும் சந்தோஷம்; பொடிசுக்கும் சந்தோஷம் ------------------------------
2. பாட்டிச் சொல்லைத் தட்டாதே! ------------------------------
3. இருமனம் இணைவது இங்குதான் ------------------------------
4. மூன்றில் துவங்கி, முப்பது, முன்னூறு, மூவாயிரம் என்று விரிவது! ------------------
5. வீட்டில் செய்தால் பலே; இங்கே பரிசுடன் பலே! பலே! ------------------------------
6. உள்ளம் திறந்து... ------------------------------
7. நாளும் கோளும் நல்லதே செய்யும் நம்பிக்கை உள்ளவருக்கு! ------------------------
8. பாட்டுப் பாட வா; பார்த்துப் பேச வா என்று பாடியது எதில் முடிந்தது?--------------
9. ஜகம் புகழும் புண்ய கதை ------------------------------
10. கிளி பேச்சுக் கேட்க வா! ------------------------------

விதிமுறைகள் :

- அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- வயது வரம்பு இல்லை.
- எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.
- கடைசித் தேதி : 14.11.2005
- பரிசுகள் அனைத்தும் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டவை.
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது
- பதிலை எழுதி கூப்பனுடன் கத்தரித்து அனுப்பவும்.
- சரியான விடை அளிப்பவர்களிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் ஐந்து பேர் பரிசுக்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.
- ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

பெயர்: ------------------------------

வயது: ------------------------------

முகவரி: ------------------------------

தொ.பே. எண்: ------------------------------

மங்களம் உங்களுடையதாகட்டும்

We Present you, 4 equally tempting offers



A LIFE OF LUXURY

shri Annamalai

2/3 Bed LUXURY APARTMENT
No 65, 11-A Cross, Thillainagar,
Tiruchirappalli 620 018.



BEAUTY, PERFECTION & COMFORT

shri Lambodara

2/3 Bed LUXURY APARTMENT
No.18 Reynolds Road, Cantonment,
Tiruchirappalli 620 001.



SETTING STANDARDS
FOR LUXURY LIVING

SHRI VIJAYA RENGAM

2/3 Bed LUXURY APARTMENT
No.24 Veereswaram Approach Road,
Srirangam, Tiruchirappalli 620 006.



UNLIMITED INVESTMENT
APPRECIATION IN THE FUTURE

shri JANANI garden

1/2 Bed BUDGET APARTMENT
5/41, Pannaiyar Chokkalingam Salai,
Bikshandarkoil Agraharam,
Tiruchirappalli 621 216.

MANGHALAM ESTATES

SHRI VIJAYA RENGAM, #24 Veereswaram Approach Road,
Royar Thope, Srirangam, Tiruchirappalli 620 006.
Tel: 0431- 2433909 / 876 Cell: 98430 12675
manghalamestates eth.net www.manghalamestates.com





வி. ரகுபதி



எஸ். ரகுராமன்

தீபாவளி நவம்பர் 2005

விசேஷ நாட்களில் வீடு தங்கி குடும்பத்துடன் அந்த வேளையில் பண்டிகையைக் கொண்டாடும் கொடுப்பினை என்பது எல்லோருக்கும் அமைவதில்லை. எந்த ராஜா எந்தப் பட்டணம் போனாலும், அந்தந்த நேரத்தில் சில வேலைகள் நடந்தே ஆக வேண்டும் என்கிற அத்யாவசிய தேவைக்காக சில சேவகர்கள் நாள் கிழமைகளில் மக்களுக்கு சேவகம் செய்து வருகிறார்கள். அப்படிச் செய்யும் சிலரை அணுகிய பொழுது.

தினந்தோறும் தீபாவளி!

கே. முத்துக்குமாரசுவாமி (அர்ச்சகர்)

நரக சதுர்த்தி ஸ்நானம் என்பது விடியற்காலையிலேயே பண்ண வேண்டிய ஒரு கார்யம். மற்றவர்களைவிட எங்களைப் போன்ற அர்ச்சகர்களுக்கு நிறைய நியமங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது, ஆசார அபிஷேகம் செய்து கொண்ட அர்ச்சகர்கள், முதல் வேலையாக குளித்துவிட்டு, சிவ பூஜையை கிரஹத்தில் முடித்துக் கொண்டுதான், மற்ற வேலைகளைத் தொடர வேண்டும் என்கிற நியதி இருக்கிறது. ஆகையால் முதலில் அதை முடித்துக் கொண்டு கோயிலுக்கு வருவேன். நாள் கிழமைகளில் தெய்வத்தை தரிசனம் செய்ய வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் அநேகம் பேர் வெகு காலை நேரத்திலேயே கோயிலுக்கு வந்து விடுவார்கள். எல்லோருடைய நன்மைகளையும் மனதில் கொண்டு, அவர்களுக்காக திவ்ய தரிசனத்திற்கு வழிவகுத்துக் கொடுத்தபின், அம்பாளை வழிபட்டு, கற்பூர ஹாரத்தியை கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டு, ஒரு மனநிறைவோடு மக்கள் செல்கிறார்களே அந்த மனத்திருப்தியை மக்களுக்குக் கொடுக்கும் நிறைவு ஒன்றே போதுமே!



எம். முனுசாமி



கே. முத்துக் குமாரசுவாமி

வி. ரகுபதி (பேப்பர் விநியோகஸ்தர்):

பொதுவாக, தீபாவளி சமயத்தில் மழை இருக்கும். ஆகையால் பேப்பர் நனையாமல் காபந்து செய்து வாடிக்கை



எண்ணெய் காய்ச்சிக் கங்கா ஸ்நானம்

நம் முன்னோர்கள் வாரம் ஒருமுறை வெள்ளிக்கிழமையோ அல்லது சனிக்கிழமையோ நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் வழக்கத்தை முழுமையாக ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள்.

அதே போல் நல்லெண்ணெயுடன் மிளகும் சேர்த்து கொதி நிலையில் வைத்து ஆறியபின் உடல் முழுவதும் தேய்த்து நீராடுகிறார்கள். ஆனால், இந்த நிலை நவீன யுகத்தில் மாறி வருகிறது.

சமீபத்தில் மிளகின் மகத்துவத்தை அறிய ஒரு அமெரிக்க மருந்து நிறுவனம் ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டபோது மேல் தோல் பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தவும், பாக்டீரியாக் கிருமிகளால் சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்கவும், மிளகிற்கு மிகுந்த சக்தி இருப்பதாகக் கண்டறிந்து அறிவித்துள்ளனர். ஆனால், நம் நாட்டிலோ முன்னோரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட மிளகின் மகத்துவம் ஆதரவற்று புறக்கணிக்கப்பட்டு வருகிறது. இனியாவது மக்கள் விழித்துக் கொண்டு பாரம்பர்யத்தைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும்!

கே.எஸ். சீதா தேவி

யாளர்களுக்கு கொடுப்பதே ஒரு சவாலாகத்தான் இருக்கிறது. முக்கியமாக பட்டாசுப் பொறி பட்டாலும் அவ்வளவுதான். இப்பொழுதெல்லாம் அடுக்குமாடி கட்டிடங்கள் அதிகமாகி விட்டதால், ஒவ்வொரு மாடியாக ஏறி வீட்டு வாசலில் பேப்பர் போட வேண்டியிருப்பதால் பட்டுவாடா முடிவதற்குள் பொழுதே விடிந்து விடுகிறது. பின் குடும்பத்துடன் எப்படிக் காலை நேரத்தில் இருக்க முடியும்? இதனால் குடும்பத்தில் சண்டை வரத்தான் செய்கிறது? ஆனால் இதுதான் தொழில் என்று ஆகிவிட்டதால் குடும்பத்தினரை சரிகட்டத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

எம். முனுசாமி (டெய்லர்):

தீபாவளி, பொங்கல் சமயத்தில் நிறைய ஆர்டர்கள் வருகின்றன. எங்களுக்கும் அதுபோன்ற சமயங்களில்தான் நாலு காசு சம்பாதிக்க முடிகிறது. தீபாவளியன்று விடியற்காலை வரை தைத்துக் கொண்டுதான் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. அக்கம் பக்கத்தில் பட்டாசு சப்தம் கேட்ட பிறகுதான் பொழுது விடியப் போகிறது என்கிற நினைப்பே வருகிறது. 'என்னுது ஆயிடுச்சா' என்று ஆவலுடன் ஓடி வந்து கேட்கும் குழந்தைகளிடம் 'இந்தா ரெடியாயிடுச்சு' என்று கொடுக்கும் பொழுது, அவர்களின் கண்களில் தெரிகிறதே ஒரு சந்தோஷம் அது மத்தாப்பு, பூவாணம் இவைகளையெல்லாம் ஒன்றுமில்லாமல் ஆக்கிவிடுகிறது. நல்ல நாளில் அவர்கள் புது உடுப்பு போட்டுக் கொள்ள உதவிய பெருமிதம் ஒன்றே போதும்.

எஸ். ரகுராமன் (பால் விநியோகிப்பவர்):

தீபாவளியன்று பால் வண்டி வெகு சீக்கிரமாகவே வந்து விடும். அந்த நேரத்தில் குறிப்பிட்ட பாயிண்ட்டுக்குச் சென்று கிரேட்டுகளை எண்ணி இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பண்டிகையன்று எல்லோரும் ரொம்ப சீக்கிரமே எழுந்து விடுவதால் பாலை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்து இருப்பார்கள். காலையில் ஃப்ரெஷ்ஷாக காப்பி குடித்தால்தான் பண்டிகை நாளும் சிறக்கும்! என்ன மழையாக இருக்கட்டும், வெயிலாக இருக்கட்டும் எங்களுக்கு லீவே கிடையாது. தினமுமே தீபாவளிதான்.

- மாலதி சந்திரசேகரன்



இல்லத்தில் ஒளியூட்ட 'தீப ஒளி'
மனத்திற்கு மகிழ்வூட்ட 'தீபாவளி'
நாவிற்கு ருசியூட்ட

அகர்வால் பவன்
இனிப்பு வகைகள்

அனைவருக்கும் எங்களின் மனமார்ந்த
தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

உள்ளம் மகிழ உண்டு களிக்க, இன்றே வாருங்கள்...



அகர்வால் பவன்

255, கோவிந்தப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை-600 001. போன்: 25369219, 25395669. ஃபேக்ஸ்: 25396753
வாடிக்கையாளர்களின் வசதிக்காக எண். 253ல் (அடுத்த கட்டிடம்) கூடுதல் கவுண்டர் திறக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரத்யேகமான தீபாவளி கிப்ட் பாக்ஸ்

- டிரை புரூட்ஸ் பாக்ஸ்
- டிரை புரூட்ஸ் கலந்த இனிப்புகள் பாக்ஸ்
- கவர்ச்சியான ஸ்பெஷல் கிப்ட் பாக்ஸ்

ஆசீர்வாத்
சாட்ஸ் மற்றும் துரித உணவகம்
40 (148/1) ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 28256431
தீபாவளியை முன்னிட்டு அகர்வால் பவன் ஸ்வீட்டுகள் இங்கும் கிடைக்கும்.

மணி மங்கை



ரூ.25,000/-

மதிப்புள்ள தங்க நகை
பரிசு பெறும் கட்டுரை

• செப்டெம்பர் இதழில்பரிசு பெற்ற வாசகி வனஜா நாகராஜன், திருப்பூர்.

ஒரு தீபாவளி சமயம். என் மாமியாருக்குக் கடும் காய்ச்சல். அதனால் பலகாரம் செய்ய வேண்டிய பொறுப்பு என்னுடையதாகி விட்டது. என் கணவர் ஒரு ஸ்வீட், ஒரு காரம் மட்டும் செய்து விடு என்றார். எனக்கு அன்றாடம் வீட்டில் செய்யும் சமையல் தெரியுமே தவிர, பட்சணம் எதுவும் செய்யத் தெரியாது.

என்ன செய்யலாம் என்று குழம்பிய படி வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தேன். அப்போது என் கண்ணில் அந்த மாத மங்கையர் மலர் தட்டுப்பட்டது. (நவ. 1997) அதில் இருக்கும் ஸ்வீட் ஏதாவது செய்யலாம் என்று எண்ணி பாதாம் அல்வாவைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.

புத்தகத்தை அடுப்புப் பக்கத்திலேயே வைத்து வரிக்கு வரி படித்து அதில் இருந்தபடியே செய்து கொண்டிருந்தேன். கம்பிப்பாகு வைப்பதற்கு அதில் சொல்லியிருந்தபடியே சர்க்கரையைப் போட்டு தண்ணீரையும், பாலையும் மாற்றி மாற்றி விட்டுக் கொண்டேயிருந்தேன். கம்பிப் பாகு எப்படி இருக்கும் எனத் தெரியாது. சரி, வருவது வரட்டும் எனக் கிளறிக் கொண்டே இருந்தேன். ஓரளவு கெட்டியான பதம் வந்தவுடன் டப்பாவில் எடுத்து வைத்து விட்டேன்.

மறுநாள் தீபாவளி. உறவினர் எல்லோரும் வந்திருந்தனர். அனைவரும் டீவி.யில் நகைச்சுவை நாடகம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். நான் எல்லோருக்கும் அல்வாவை ஒரு 'கப்'பில்' போட்டு கொடுத்து விட்டுச் சென்றேன். திரும்பி வந்து பார்த்தால் ஹாலில் பலத்த மௌனம். நகைச்சுவை நாடகம் பார்த்துக் கூட யாரும் சிரிக்கவில்லை. ஒருவேளை அல்வாவில் இனிப்பு குறைவாக இருக்குமோ என எண்ணி வாயில் சிறிதளவு போட்டேன். அவ்வளவுதான் அல்வா பல்லில் ஈஷிக்கொண்டு வாயைத் திறக்கவே முடியவில்லை. இரண்டு நிமிட போராட்டத்திற்குப் பிறகு வாயைக் கஷ்டப்பட்டுத் திறந்தேன்.

என் கணவர் என்னிடம் வந்து கையைக் குலுக்கி, "லூயிஸ் பாஸ்டர் வெறிநாய்க்கடிக்கு மருந்து கண்டுபிடித்தார். ஆனால் உன் அல்வாவைச் சாப்பிட்டால் வெறிநாய் வாயையே திறக்காது. நீ செய்திருக்கும் அல்வாவை எடுத்துக் கொண்டு காட்டிற்குக் கூட தைரியமாகச் செல்லலாம். மிருகங்கள் ஒன்றும் செய்யாது" என்றார். எல்லோரும் 'கொல்'லென்று சிரித்தார்கள். என்னையும் சேர்த்துத்தான். அன்றிலிருந்து அல்வா என்றாலே என் வீட்டில் எல்லோரும் ஓட்டம் எடுப்பார்கள்.

- எஸ். ராதா, செம்மண்டலம்.



மணியோசை வரும் முன்னே
யானை வரும் பின்னே
தொண்டை கரகரப்பு, மூட்டுவலி வீக்கம்
வரும் முன்னே!
ருமாட்டிக் இருதய நோய் வரும்
பின்னே!

இதயத்தைக் கடிக்கும் ருமாட்டிக்!

ஆம், குழந்தைகளைத் தாக்கும் இருதய நோய் இது. 5 முதல் 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளைத் தாக்குவதோடு நில்லாமல் ஏராளமான உயிர்களை பலிவாங்கும் உயிர்க் கொல்லி நோயாகும்.

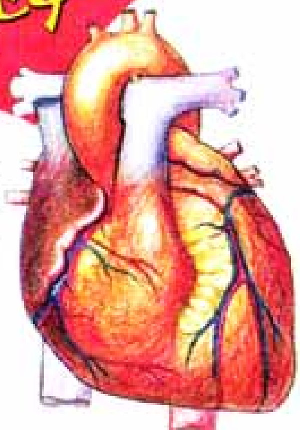
ருமாட்டிக் இருதய நோய் வராமலேயே தடுக்க இயலும். வந்துவிட்டது என்றால் அதனை ஆரம்பக் காலத்திலேயே கண்டு பிடித்துவிட்டால், முழுமையாக குணமாக்க முடியும். நம்முடைய ஆயிரம் குழந்தைகளில் பத்துப் பேர்கள் இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் அவர்களில் ஒரு சிலரே ஆரம்பக் காலத்திலிருந்து கவனிக்கப்பட்டுக் குணமடைகின்றனர். மற்றவர்கள் உயிருள்ளவரை இந்த நோயின் கொடுமையால் அவதிப்படுகின்றனர்.

ருமாட்டிக் இருதய நோய் என்றால் என்ன?

ஒரு சராசரி மனிதனின் வாழ்நாளில் அவரது இருதயம் முன்னூறு கோடி முறை துடிக்கிறது. இருதயத்தின் நான்கு அறைகளுக்குள்தான் இந்த அற்புத பொறியியல் வேலை நடைபெறுகிறது. இந்த நான்கு அறைகளும் ஒன்றுக்கொன்று வால்வுகளால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. தடை ஏதுமின்றி ஒரு வழிப்பாதையில் இரத்த ஓட்டம் இருதயத்திலிருந்து வெளியேறி, உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் செலுத்தப்படு வதற்கு இருதய வால்வுகள் காரணமாகின்றன. இந்த இருதய வால்வுகள் பழுது அடையுமானால், அவற்றில் அடைப்போ அல்லது கசிவோ ஏற்படுமா னால் நாம் உயிர் வாழ்வதற்குக் காரணமான இரத்த ஓட்டத்திலே தடை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு இரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படும் வகையில் இருதய வால்வுகள் பழுது அடைந்து இருக்கும் நிலையைத்தான் ருமாட்டிக் இருதய நோய் என்று அழைக்கிறோம்.

இதன் அறிகுறி?

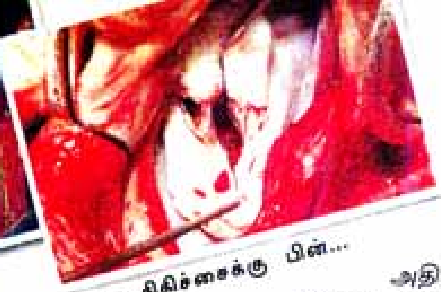
இந்த ருமாட்டிக் நோய் சாதாரணமாக தொண்டையில் கரகரப்பு அல்லது டான்சில் தொல்லைபோல் ஆரம்பமாகும். ஆனால் இந்த உபாதைகள் மீண்டும் மீண்டும் வருமாயின் அத்துடன் முழங்கால், முழங்கை போன்ற மூட்டுக் களில் வீக்கமும் காய்ச்சலும் வருமானால், அது உயிர்க் கொல்லி நோயின் ஆரம்ப நிலையாக இருக்கும். உரிய சிகிச்சை இந்த ஆரம்ப நிலையில் அளிக்கப்படாவிடில்,



டாக்டர் சாலமன் விக்டர்



• சிகிச்சைக்கு முன்...



• சிகிச்சைக்கு பின்...

இருதய வால்வுகள் பழுது அடைய வாய்ப்புகள் உண்டு.

எதனால் இந்நோய் வருகிறது?

ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் என்ற பாக்டீரியாவின் செயல்பாட்டால்தான் ருமாட்டிக் நோய் உருவாகிறது. இந்த பாக்டீரியா ஒரு குழந்தையின் உடலில் உட்புகுமானால், அக் குழந்தையின் உடலில் அந்த பாக்டீரியாவை அழிக்க ஆன்டிபாடிஸ் என்ற எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகிறது. இது தொண்டையில் உள்ள பாக்டீரியாவை தாக்கி வெற்றியடையும் போது காய்ச்சல், தொண்டை கரகரப்புப் போன்ற அறிகுறிகள் மறைந்து விடுகின்றன. ஆனால் ஆன்டிபாடிஸ் அத்துடன் நிற்பதில்லை. நமது வேதனையின் ஆரம்பக் கட்டமே இதுதான். நமது மூட்டுகளில் உள்ள திசுக்களும், இருதய வால்வுகளின் திசுக்களும், உருவ அமைப்பில் தீமை செய்யும் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் போன்றே இருக்கின்றன. நமது உடம்பில் உற்பத்தியாகும் ஆன்டிபாடிஸ் இந்த ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் பாக்டீரியாவை தாக்கி அழித்து விட்டு, தவறுதலாக அதை போன்றே உருவமைப்புக் கொண்ட மூட்டு திசுக்களையும் இருதய வால்வுகளையும் தாக்கத் தொடங்குகின்றன. அதனால்தான் மூட்டுக்கள் வீங்குகின்றன, இருதய வால்வுகள் பழுதடைகின்றன. தாக்கப்பட்ட மூட்டுக்களில் உள்ள திசுக்கள் சிறிது காலத்திற்குப் பின்னர் சரியாகி விடுகின்றன. ஆனால் இருதய வால்வுகளில் உள்ள திசுக்கள் சரிசெய்ய இயலாதபடி நிரந்தரமாக சேதமடைகின்றன. இதைத்தான் ருமாட்டிக் காய்ச்சல், மூட்டுகளை சுவை பார்க்கும், இருதயத்தைக் கடித்து விடும் நோய் என்கின்றோம்.

நோய்தரும் விளைவு

ருமாட்டிக் நோய் தாக்கினால் அதனால் ஏற்படும் விளைவு - குழந்தைகள் ஓடியாடி விளையாடாத வகையில் மூச்சு விடுவதில் சிரமம், நெஞ்சுவலி, களைப்பு, திமிர் உணர்வு இழப்பு, இருதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல், வளர்ச்சிக் குறைவு போன்றவை ஏற்படும். இந்த அளவு நோய் முற்றி விட்டால் இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்தே ஆகவேண்டும். அடைபட்ட வால்வுகளில் உள்ள அடைப்புகள் நீக்கப்பட்டு வால்வுகள் அகலமாக்கப்படலாம். முற்றிலும் பழுதடைந்த வால்வுகளை நீக்கி விட்டுச் செயற்கை வால்வுகள் பொருத்தப்படலாம். ஆனால் இவை அவ்வளவும் செய்ய எவ்வளவு செலவாகும். எவ்வளவு துன்பம், மனவேதனை, அத்துடன் அறுவை சிகிச்சைக் கூட, இடைக்கால நிவாரணம்தானே ஒழிய, நிரந்தரமான தீர்வு கிடையாது. எனவே இந்நோயை வரும்முன் காத்திடல் வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே தொண்டைக் கரகரப்பு, டான்சிலில் வீக்கம், மூட்டுவலி போன்றவை கவனிக்கப்பட வேண்டும். மேலை நாடுகளில் வெற்றிகரமாக ருமாட்டிக் இருதயநோய் வராமல் தடுத்து இருக்கிறார்கள். நம் நாட்டிலும் இந்நோய் நமது குழந்தைகளை தாக்காது இருக்க உரிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

வரும்முன் காக்க நடவடிக்கைகள்

இதற்கு நாம் பெரிய தியாகங்கள் எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை. இந்த நோய்க்குக் காரணமான ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் பாக்டீரியா, ஈரமான, சுகாதாரமற்ற நிலையில், பல இடங்களில் பல்கிப் பெருகக்கூடியது. எனவே, நாம் வாழும் பகுதிகளைச் சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமாகவும், ஈரமற்றதாகவும், வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய குழந்தைகள், நமது அண்டை, அயலார் வீட்டு குழந்தைகள், நம்முடைய வீட்டில் பணியாற்றுவோரின் குழந்தைகள் போன்றோர்க்கு தொண்டைக் கரகரப்பு, டான்சில் தொல்லைகள், மூட்டுவலி, அடிக்கடி வருவது தெரிய வந்தால், அக் குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக மருத்துவச் சிகிச்சை அளிக்க ஆவன செய்ய வேண்டும்.


படிக்க ஆரம்பிச்சாச்சா..?
உங்கள் கல்கியில்...
விஜயகாந்த் பேசுகிறேன்!
- கேப்டன் எழுதும் மண் நேசத் தொடர்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் **ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்**

இணைந்து வழங்கும்

Sri Krishna Sweets
Private Limited

உள்ளம் உயர்ந்திட

சக்தி கொடு

“பெண் என்பவள் ‘சக்தி’யின் உறைவிடம். பெண்தான் சக்தி. அந்தச் ‘சக்தி’யே ‘சக்தி கொடு’ என்றால் எப்படி?” இப்படி கணீரென்று தன் பேச்சைத் தொடங்கினார் சுகிசிவம்.

அந்தப் பரந்த மைதானத்தில் பட்டாம் பூச்சிகளாய் டாக்டர். எம்.ஜி.ஆர். ஜானகி அறிவியல் கலைக் கல்லூரியின் பெண்கள் வீற்றிருக்க மையமாகப் போடப்பட்ட மேடையில் சூரியனின் பொன் மாலைக் கதிர்களை உள்வாங்கிக் கொண்டு பிரகாசமாய் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் நிறுவன இயக்குனர் முரளியும், ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரனும், கல்லூரி செயலாளர் மற்றும் தாளாளரான லதா ராஜேந்திரன் அமர்ந்திருக்க அங்கு ஓர் இனிய மாலைப் பொழுதின் தொடக்கம் ஆரம்பமாகியது.

உறுதிகொண்ட நெஞ்சமுடன், சாஸ்திரம் படித்த பெண்களுக்கு சரித்திரம் படைக்க தேவை சக்தி, சக்தி, சக்தி!

அந்தச் சக்தியை வருங்கால சந்ததியினரான இந்தக் கல்லூரிச் சிட்டுக்களின்

• சுகிசிவமுக்கு நினைவுப் பரிசு அளிக்கும் ‘ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்’ நிறுவனர் முரளி...



• ஆசிரியரும், கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர். ஆர். ருக்மணியும்...





மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



• சுகிசிவம்



மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

உள்ளங்களில் உரமேற்றி மெருகேற்ற மங்கையர் மலரும், ஸ்ரீகிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் நிறுவனமும் உறுதி பூண்டது. மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா கொண்டாட்டமும், மக்களுக்கு 'மைசூர்ப்பா' போல் இனிப்பான சமூக சேவை செய்ய வேண்டுமென்கிற ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் நிறுவனத்தின் நோக்கமும் ஒன்றுசேரப் பிறந்தது தான் 'சக்தி கொடு' நிகழ்ச்சி.

ஏன் கல்லூரி? என்கிற கேள்வி எழலாம். நாளைய குடும்பத் தலைவியாக, எதிர்கால அம்மாவாக உருவாகப் போகும் மங்கையர்கள் இவர்கள். தற்போதைய சமூகச் சூழ்நிலையில் 'களை'களின் நடுவே நல்ல பயிராக வளர இவர்களுக்குத் தேவை 'சக்தி'!

ஆம் அந்தச் 'சக்தி' என்கிற உரத்தைத்தான் மங்கையர் மலரும், ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் நிறுவனமும் கல்லூரிதோறும் தூவப் புறப்பட்டுள்ளது.

முதல் நிகழ்ச்சியாக டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். ஜானகி கல்லூரியில் அரங்கேறியது. நல்ல நல்ல விஷயங்களைத் தன் பேச்சுத் திறமையால் மக்கள் மனதில் ஆணித்தரமாய்ப் பதியவைத்து தொண்டாற்றி வரும் ஆன்மிக சொற்பொழிவாளரான சுகிசிவம் அன்றைய நிகழ்ச்சியில் 'உள்ளம் உயர்ந்திட சக்தி கொடு' தலைப்பில் சிறப்புச் சொற்பொழிவாற்றினார். அவரின் 'தீப் பொறிப் பறந்த சொற்பொழிவிலிருந்து சில :

" 'சக்தி' என்பது நமக்குள்ளே இருப்பது. அதை வெளிக்கொண்டு வருவதில்தான் நம் சாதனை அடங்கியுள்ளது. எப்படி கஸ்தூரிமான் தன்னுள்ளே வீசும் வாசனையை அறிய முடியாமல் வெளியில் தேடி, ஓடி, கடைசியில் களைத்து உயிர் விடுகிறதோ, அதைப் போல் நாமும் நமக்குள்ளே இருக்கிற சக்தியை உணராமல் வீணே அழிகிறோம்."

"ஒவ்வொரு பெண்களும் தனக்குள் இருக்கும் சக்தியை உணர வேண்டும். அதைத் தரிசிக்க வேண்டும். ஒரு சிறந்த பெண் ஒரு சிறந்த தாயாகிறாள். அந்தத் தாய்தான் ஒரு நல்ல குழந்தையை உருவாக்க முடியும். அவள் எண்ணங்களில், செயல்களில் தூய்மை இருந்தால்தான் அக் குழந்தையும் நல்முத்தாக ஜொலிக்க முடியும். உதாரணத்திற்கு கிருபானந்தவாரியாரின் வாழ்வில் நடந்த ஒரு சம்பவம் : அவர் தம் சிறு வயதில் ஒரு தீபாவளி அன்று புதுத்துணி கட்டிக் கொண்டு தரையில் உட்காரும் பொழுது புதுத்துணி அழுக்காகி விடுமே என்று வழித்துக் கொண்டு அமர்ந்தாராம். அதைக் கவனித்த அவரது தாய் 'குழந்தாய் உன் துணியில் அழுக்குப் படிந்தால் அதைச் சோப்புப் போட்டு நீக்கிவிடலாம். ஆனால் உன் மனத்தில் அழுக்குப் படிந்தால் எதைக் கொண்டு சுத்தம் செய்வாய்? ஆகவே உன் எண்ணங்களை எப்பொழுதும் தூய்மையாக வைத்துக் கொள். வாழ்வில் சிறந்த மனிதனாக வருவாய்'' என்று



• லதா ராஜேந்திரன்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

சொல்ல, தாயின் அந்த மந்திரச் சொல்லை தன் வாழ்நாள் முழுதும் கடைப்பிடித்து இன்றைக்கும் மக்கள் மனதில் நீங்கா இடம்பிடித்த மாமனிதராக வாழ்ந்து மறைந்தார் கிருபானந்தவாரியார்.

அதே போல் தாயின் சிறப்புக்கு வரலாற்றில் இன்னுமொரு உதாரணம் உண்டு. சோழ நாட்டு அரசி கமலாவதிக்கு அது பிரசவ நேரம். அப்பொழுது அங்கு வந்த அரண்மனை ஜோசியர், "இன்னும் ஒரு நாழிகை கழித்து குழந்தை பிறந்தால் அவன் தலைசிறந்த ராஜாவாக இந் நாட்டை ஆளுவான்" என்று கூற, உடனே அந்தத் தாய் சிறிதும் யோசியாமல் தன்னைத் தலைகீழாகக் கட்டித் தொங்க விட பணிப் பெண்களுக்கு உத்தரவிட அவ்வாறே செய்யப்பட்டது. சரியாக ஒரு நாழிகை கழித்து அரசி அழகிய ஆண் மகவை ஈன்றெடுத்தாள். சிறிது நேரம் கழித்து கஷ்டப்பட்டு கண்விழித்துப் பார்த்த அரசி தலைகீழாக தன்னைத் தொங்கவிட்டதினால் தன் மகனின் இரு விழிகளும் சிவந்து போயிருப்பதைப் பார்த்து 'என்கோ செங்கண்ணானோ' என்று சொல்லி உயிர் விட்டாள். அந்தப் பிள்ளைதான் பிற்காலத்தில் நாடு போற்றும் கோச் செங்கட்சோழன் ஆனான்."

"இதுதான் பெண் சக்தி என்பது. அவள் தன்னையே அழித்துக் கொண்டு தன் மக்களைக் காப்பவள். அவள் படைக்கும் சக்தி. எல்லையற்ற சக்தியுடையவள்."

"இக்காலப் புரட்சிப் பெண்களாகிய நீங்கள் தியாகம் நிறைந்தவர்களாகவும், பாரம்பர்யத்தைப் போற்றுபவர்களாகவும், திறமையுள்ளவர்களாகவும் விளங்க வேண்டும். மின்சாரம் கொடுத்த 'பாட்டரி'யாக இல்லாமல் மின்சாரத்தை உருவாக்கும் 'ஜெனரேட்டராக' இருக்க வேண்டும்."

"சக்தி எங்கு பிறக்கிறது?

தூய நல்லெண்ணங்கள் உடைய உள்ளத்தில், நெருப்புப் போன்ற தீமைகள் வந்தாலும் திடமான உறுதிகொண்ட நெஞ்சில் எல்லையற்ற சக்தி பிறக்கிறது. அந்தச் சக்தி கொண்ட பெண் எல்லையற்ற அன்பு கொண்டவளாகவும் விளங்க வேண்டும். தியாக மனப்பான்மை கொண்டு பிறருக்காக வாழ வேண்டும். அவளே மற்றவர்களுக்குச் சக்தி கொடுக்க வேண்டும்."

சுகிசிவத்தின் இந்தச் சக்திமிக்க பேச்சில் அந்த மைதானமே 'சக்திப் பிழம்பாய்' காட்சியளித்தது. இதைத் தொடர்ந்து கல்லூரி மாணவிகளின் கேள்விக்கணைகளும் பாய்ந்தன. இதில் சிறந்த பத்துக் கேள்விகளுக்கு மங்கையர் மலர் இதழின் ஆறு மாத சந்தா பரிசும் ஸ்ரீகிருஷ்ணா நிறுவனத்தால் வழங்கப்பட்டது.

சக்தி பெற்ற 'ஜெனரேட்டர்களாக' அந்தக் கல்லூரிப் பெண்கள் அனைவரும் நமக்குத் தோன்ற நல்ல விதைகளைத் தூவியுள்ளோம் என்கிற நிறைவோடு நாமும் அங்கிருந்து விடைபெற்றோம்.

- சாந்தி ரங்கராஜன்

படங்கள் : யோகா



SAASTHAA
SHRI CHAKKRA

மூன்று கல் ரகசியம் சமையலறை அதிசயம்!

தேங்காய் துருவி மற்றும் கோதுமை, மைதா மாவு பிசையும் கருவிகள் இலவசம்!

Happy Diwali

வாடிக்கையாளர்கள், டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்கள், சப்ளையர்கள் அனைவருக்கும் தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்!

2 Years Warranty



சிறப்பம்சங்கள்

- 2 லிட்டர் கொள்ளளவு
- 15 நிமிடத்தில் மாவு அரைக்கும் அதிசயம்
- கடினமான கருப்புக் கல்
- ஹெவி டியூட்டி மோட்டார்
- 50% வரை மின்செலவு குறைவு
- உறுதியான ஏபிஎஸ் பாடி
- உடையாத பாலிகார்பனேட் மூடி
- கிரைண்டர் தயாரிப்பில் 25 வருட அனுபவம்
- R&D தனிப்பிரிவு

A Quality Product From ISO 9001-2000 Certified company

110 volts & 60 Hz available for USA & Canada

தமிழகமெங்கும் முன்னணி கடைகளில் கிடைக்கும்

டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்கள் :

- கோயமுத்தூர் / நீலகிரி : லக்ஷ்மண் அசோசியேட்ஸ், கோவை Ph : 0422-2541297, 2541397
- சென்னை / காஞ்சிபுரம் / திருவள்ளூர் : ஜோதி அப்ளையன்சஸ் Ph : 044-52173064, 25290084
- வேலூர் / திருவண்ணாமலை : சீனிவாசா அசோசியேட்ஸ் Ph : 0416-2213190, Cell 94434-03916
- செங்கல்பட்டு : ஜோதீஸ்வரி எண்டர்பிரைசஸ் Ph:04114-223333
- சேலம் / தர்மபுரி / நாமக்கல் : விக்னேஷ் ஏஜென்சீஸ் Cell : 98427-66539/36539
- கடலூர் / விழுப்புரம் : ஜெயம் மார்க்கெட்டிங் Ph:0431-2701123, Cell 98424-11066
- பாண்டிச்சேரி : ஸ்ரீ குமரன் ஸ்டோர்ஸ் Ph : 0413-3090610
- ஈரோடு / கரூர் : ஸ்ரீ இண்டஸ்ட்ரீஸ் Ph:0424-2252408, Cell 94437-40913
- திருச்சி : [illegible] Ph : 0431-2701262
- திருச்சி/தஞ்சாவூர்/திருவாரூர்/நாகப்பட்டினம்/அரியலூர்/பெரம்பலூர் : எம்.ஆர்.எம். ஏஜென்சீஸ் Ph : 0431-2750430, 2750290
- திருநெல்வேலி / தூத்துக்குடி / கன்னியாகுமரி : திரு. நெல்லையப்பர் ட்ரேட் லிங்க்ஸ் Ph : 0462-2578425 Cell : 98421-58225
- மதுரை/தேனி/திண்டுக்கல்/ராமநாதபுரம்/சிவகங்கை/புதுக்கோட்டை/விருதுநகர் : [illegible], மதுரை Ph : 0452-2345806, 5373221

தயாரிப்பாளர்கள் : **SHREE SAASTHAA GRINDERS**

430, Kannusamy Gounder Street, Rathinapuri, Coimbatore - 27. Ph : 2332133, Cell : 98430-72346.

சாஸ்தா – சமையலறையின் சூப்பர் ஸ்டார்

போஸ்ட் கார்டு போட்டி முடிவுகள்

முதல் பரிசு ரூ. 1000/-

தொலைக்காட்சியில் வரும் தொல்லைக்காட்சிகள் :

1. குடும்பத்துடன் சேர்ந்து பார்க்க முடியாத திரைப் பாடல், காட்சிகள், முகஞ்சுளிக்க வைக்கும், நேரம் கொல்லும் கவர்ச்சி விளம்பரங்கள்.

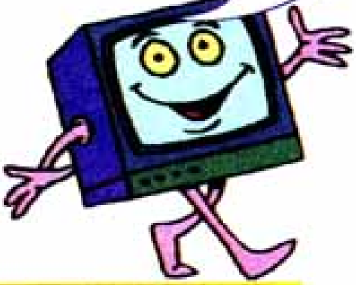
2. பெண்மையைப் பல்வேறு விதமாக நவீனம் என்ற பெயரில் இழிவு செய்யும் மனச்சஞ்சலங்களை ஏற்படுத்தி, அவர்கள் அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்ய விடாமல் தடுக்கும் அபத்த சீரியல்கள்.

3. இளையதலைமுறையை நெறிப்படுத்தாமல், அவர்களிடம் இன, மொழி, மதவெறிகளைத் தூண்டிவிடும்விதமான பேட்டி களை, காட்சிகளை, வன்முறைப் போட்டி களைத் தாராளமாக ஒளிபரப்பும் தனியார் தொலைக் காட்சிகள்.

தொலைக்காட்சியா? தொல்லைக்காட்சியா?

மொத்தத்தில் நாம் கட்டணமும் கொடுத்து, நமது மனங்களையும் கெடுத்துக் கொண்டு, நவீன அறிவியல் சாதனமான தொலைக்காட்சியின் உண்மையான அர்த்தமுள்ள பலன்களைப் பெறாமல் துன்பத்தை அனுபவிக்கிறோம். தொலைநோக்குக் காட்சி என்பது தொல்லைக்காட்சியாகி விட்டது.

- வசந்தா பாரதி, குஜராத்.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 500/-

தத்திப் பறக்கும் தட்டான் பிடித்து,
திருடன் போலீசாய் ஓடி ஒளிந்து,
செங்கல் எடுத்து வண்டி ஓட்டி,
மரம், செடி, கொடிக்கெல்லாம் வகுப்பு எடுத்து
துள்ளித் திரியும் பிள்ளைப் பருவத்தை
ஐந்து வயதிற்கு முன்னே அறைக்குள்
அடமானம் வைத்து விட்டு, சீரியலாக சீரியல்
பார்க்கும் அம்மாவுடன் ஐக்கியமாகிவிட்ட
இன்றைய மழலைகளுக்குத் தொலைக்காட்சி
ஒரு தொல்லைக்காட்சிதான்.

- க. தேவி, கோவை - 46.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 300/-

தொலைக்காட்சி பெட்டியே உன் மூலம் வீட்டிலிருந்தபடியே ஐ.நா. சபையில் நடைபெறுவதையும் பார்க்க முடிகிறது. அருப்புக்கோட்டையில் நடைபெறுவதையும் காண முடிகிறது. அதே சமயம் உன் மூலம் பொழுதுபோக்கு என்ற பெயரில் ஒளிபரப்பாகும் சில நிகழ்ச்சிகள் எதிர்காலச் சமுதாயத்தைச் சீர்கெடவும் செய்கின்றன. நீ ஒரு



நவம்பர் மாத மெகா போட்டி முடிவுகள்

பரிசுகளை வழங்குவோர்:

5 நபர்களுக்கு பட்டுப்புடவை



போத்தீஸ்

விடை : **312**

பரிசு பெறுபவர்கள் :

1. சி. சாந்தி, நியூடெல்லி.
2. ரமா, நாகை.
3. டபிள்யூ. மனோரமா, காஞ்சிபுரம்.
4. ஆர். ராஜா ப்ரியா, புதுக்கோட்டை.
5. கி. மைதிலி, தஞ்சை.

நெருப்புப் பெட்டி போல் அதனை விளக்கேற்றவும் பயன்படுத்தலாம். வீட்டை எரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். அதுபோல் நீ தொலைக்காட்சியா (அ) தொல்லைக் காட்சியா என்பது உன்னைப் பயன் படுத்துவோரி டம்தான் உள்ளது.

- ஜி. தீபா, பெங்களூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

ரிமோட் யார் கையிலிருக்கிறதோ அவர்களுக்குத் தொலைக்காட்சி, மற்றவர்களுக்குத் தொல்லைக்காட்சி!

- பிரபாஸ்ரீ, சென்னை - 93.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

24 மணி நேர உனது சேவையா? அது எங்களுக்குத் தேவையா? 9 மணிக்கு மேலாக நீ எங்கள் நேரத்தை எங்களிடம் கொடுத்து விடு. உன்னால்தான் எனது வீட்டினுள் கலாச்சாரக் குழப்பம். அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பர். அளவோடு நீ இருந்தாய். பல செய்திகள் தந்தாய். முழு நேரமுமாய் நீ வந்தாய், எங்கள் பொன்னான நேரத்தையும், ஒழுக்கத்தையும் திருடிச் சென்றாய்.

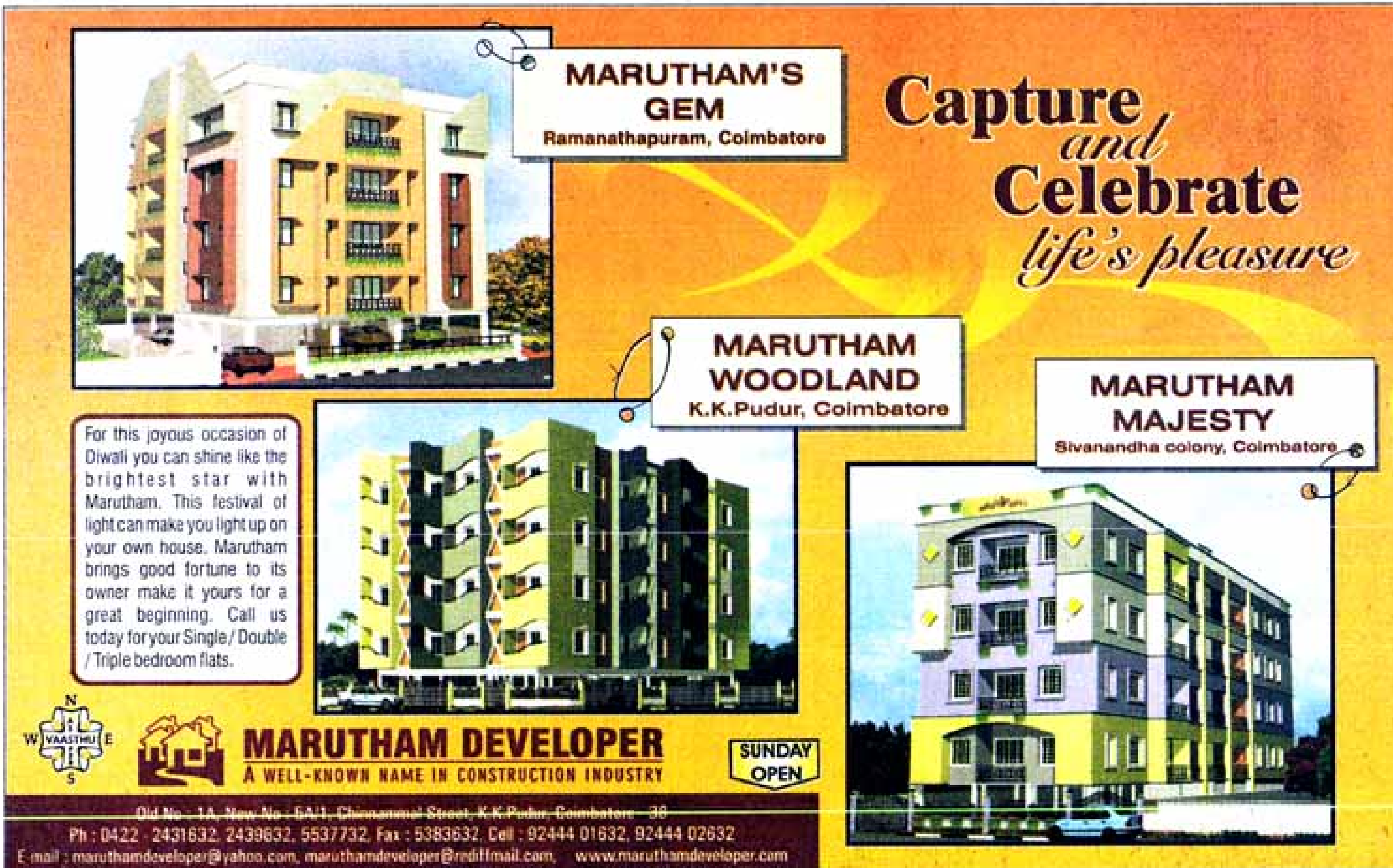
- சித்ரா வசீகரன், கும்பகோணம்.



முழு ஜாங்கிரி!

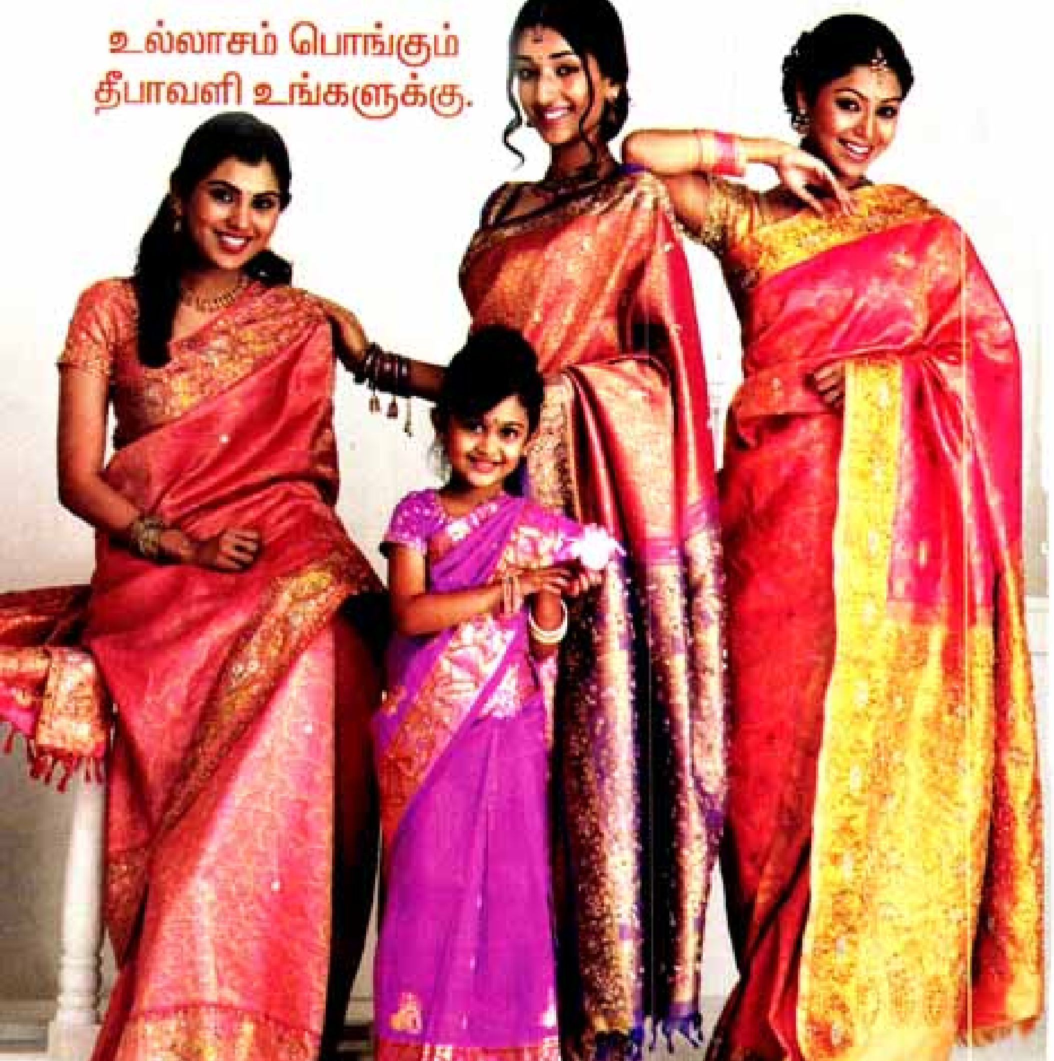
தீபாவளிக்கு ஜாங்கிரி செய்யப் போகிறீர்களா? நீரில் ஊறவைத்த உளுத்தம் பருப்பை விழுதாக அரைத்தவுடன் ஒரு 'கப்' உளுந்து விழுதுக்கு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அரிசி மாவைக் கலந்து வைக்கவும். அப்படிச் செய்தால், நெய்யில் ஜாங்கிரி பிழியும் போது, விண்டு விண்டுப் போகாமல் முழுசாக வரும். சுவையும் 'ஏ-ஒன்'தான்!

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



Capture and Celebrate life's pleasure
MARUTHAM'S GEM
Ramanathapuram, Coimbatore
MARUTHAM WOODLAND
K.K.Pudur, Coimbatore
MARUTHAM MAJESTY
Sivanandha colony, Coimbatore
For this joyous occasion of Diwali you can shine like the brightest star with Marutham. This festival of light can make you light up on your own house. Marutham brings good fortune to its owner make it yours for a great beginning. Call us today for your Single / Double / Triple bedroom flats.
N W VAASTHU E S
MARUTHAM DEVELOPER
A WELL-KNOWN NAME IN CONSTRUCTION INDUSTRY
SUNDAY OPEN
Old No : 1A, New No : 6A/1, Chinnammal Street, K.K.Pudur, Coimbatore - 38
Ph : 0422 - 2431632, 2439832, 5537732, Fax : 5383632, Cell : 92444 01632, 92444 02632
E-mail : maruthamdeveloper@yahoo.com, maruthamdeveloper@rediffmail.com, www.maruthamdeveloper.com


இன்றைய நாகரிகம்...
நூறாண்டு பாரம்பரியம்!
'பிரஷ்ட் மேட்' நேர்த்தியுடன்
பிரத்யேக தங்க நகைகள்.
அன்றைய பாரம்பரியச் சிறப்போடு,
இன்றைய நாகரிகத்தின் வெளிப்பாடு.
VBJ
SINCE 1900
Vummidi Bangaru Jewellers
GOLD | DIAMOND | PLATINUM | SILVER
Rani Seethai Hall, Parallel to Gemini Flyover, 603, 1st Floor, Anna Salai,
Chennai - 600 006. Ph.: 2829 2004 / 1573 E-mail: vummidi2000@yahoo.com


உல்லாசம் பொங்கும்
தீபாவளி உங்களுக்கு.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 2 நவம்பர் 2005



தீபாவளி – ரமலான் சிறப்பிதழ்!



புத்தாடை சூடி
தீபம் ஏற்றும்
திருநாளே...
சரவணா செல்வரத்னம்
டெக்ஸ்டைல்ஸ்
75, உஸ்மான் ரோடு, ரங்கநாதன் தெரு எதிரில், தி.நகர்

எங்கள் கட்டிடங்களின் வடிவமைப்பு..



உங்கள் தேவைகளின் பிரதிபலிப்பு!

ரமணீஸ்

ஸ்ருஷ்டி

திருச்சி ரோடு, (ஜெய்சாந்தி தியேட்டர் எதிர்புறம்),
சிங்காநல்லூர், கோயமுத்தூர் - 641 005.

**1045 Sqft. முதல் 1550 Sqft. வரை உள்ள 2 மற்றும்
3 பெட்ரூம் பிளாட்டுகள் கொண்ட அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள்**

வீடு வாங்க விரும்பும் நீங்கள் பார்க்க வேண்டியதெல்லாம் இவைதான்.
நாணயம் மிகுந்த பிரமோட்டரும் சரியான இடத்தின் தேர்வும் தான்.
30 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இத்துறையில் செயல்படும் நாங்கள் 1000த்திற்கும் மேற்பட்ட
திருப்திகரமான வாடிக்கையாளர்களை பெற்றுள்ளோம். ரமணீஸ் ஸ்ருஷ்டி சகல
வசதிகளுடன் ரம்யமான சூழலுக்கிடையே கட்டப்பட்டு வருகிறது.

உடனே வீட்டை உங்களதாக்கிக்கொள்ள ஓர் சரியான முடிவெடுங்கள்.

SALIENT FEATURES

- Vitrified and Rectified Tiles
- Modular switches
- Lift
- Generator
- Intercom
- Covered Car Park
- Landscaped Garden
- Within Corporation limit

RS

Ramani Realters Pvt. Ltd.

Ramani's Regency, 1680, Trichy Road, Coimbatore - 641 045.
Ph : 0422-2314922, 2317572 Mobile : 98422 20016, 20017
Fax : 0422-2314480 website : www.ramanirealtors.com
e-mail : rrpltd@touchtelindia.net





• இனிப்பு உலகின் 'முடிசூடா பாத்ஷா!'

• மங்கையரும், மணாளரும்...





• ஆண்டாள் ப்ரியதர்ஷினி

தோழா

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் நிறுவனத்தார் இணைந்து நடத்திய, மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சிகள் பாண்டிச்சேரியில் இனிதே நிகழ்ந்தது. இனிப்பு உலகின் 'முடிசூடா பாத்ஷா' என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் திரு. முரளி அவர்களை தமது வரவேற்புரையில் பட்டமளித்து கௌரவித்தார் ஆசிரியர். செப்டெம்பர் 18-ஆம் தேதி கம்பன் கலையரங்கத்தில் கவிதை போல மலர்ந்திருந்த காலைப் பொழுதினில், கவிஞர், எழுத்தாளர் என்று பல அவதாரங்களில் மின்னும் ஆண்டாள் ப்ரியதர்ஷினி மேடையேறி சிறப்புரை ஆற்ற - அவரது பேச்சிலும் கவிதை பாதி - உரைநடை பாதி என மாறி மாறி மலர்ந்து வந்தது.

"பெண்கள் முதலில் கல்வியை கைத்தலம் பற்றுங்கள். அடுத்து இரண்டாவதாக ஒரு கணவனைக் கைத்தலம் பற்றுங்கள். இனிமேல் நீங்கள் உங்கள் கணவரை யாருக்கேனும் அறிமுகப்படுத்தும் போது முதலில் இவர் என் தோழர் என்று சொல்லி விட்டு அதன் பின்னரே தொடர்ச்சியாக இவர் என் கணவர் என்று சொல்லி அறிமுகப்படுத்துங்கள்!" என ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி பேசிய போது அதனை ஆமோதிப்பது போலிருந்தது ஆண்கள் தரப்பிலிருந்து எழுந்த பலத்த கரவொலி! வழக்கத்துக்கு மாறாக பாண்டி விழாவில் ஆண்களும் பங்

கேற்று அசத்தி விட்டனர்.

நண்பகல் வேளையில் சூடும் சுவையுமாகத் துவங்கியது பட்டிமன்றம். குடும்பத்திற்கு அதிகம் பங்களிப்பது







• மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சிகளில் அனைத்து ஊர்களுக்கும் தவறாமல் வந்து கலந்து கொண்ட ஷாந்தி - யோகா தம்பதி

தோழா

ஆண்களா? பெண்களா? என்பதே தலைப்பு. இரண்டு அணிகளிலும் ஆண்களும் - பெண்களும் கலந்து பங்கேற்று, அவரவர் வாதங்கள் வழியாகவே சிரிப்புக்கும் சிந்தனைக்கும் வித்திட்டனர். அவர்கள் அனைவரும் உதறிப் போட்ட வார்த்தை முத்துக்களை அழகாய்க் கோர்த்து, அருமையாய்த் தீர்ப்பு தந்தவர் பட்டிமன்ற நடுவர் பேராசிரியர் கு. ஞானசம்பந்தன்.

"பெண் என்பவள் ஒரு சமூகத்தின் வேர் மாதிரி. இவ்வுலகில் பெண் ஆனவள், அடுத்தத் தலைமுறைக்கு வித்திடுகிறவள். குடும்பப் பொறுப்பில் அதிகம் பங்களிப்பது ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களே... பெண்களே!" என்று தீர்ப்புரையை வாசித்தளித்தார் பேராசிரியர் கு. ஞானசம்பந்தன்.

வெஜிடபிள் சாதம், தயிர் சாதம் என மதிய உணவுக்குப் பின்னர்,



• கு. ஞானசம்பந்தன்



• ஜாடிக்கேத்த மூடி!

துவங்கிய நிகழ்ச்சி ஜாடிக்கேத்த மூடி! ஐந்து ஜோடிகள், கணவன் - மனைவி மட்டுமே பங்கேற்றனர். கணவர்கள் ஐந்து பேரும் மேடையின் ஒருபுறம் வரிசையாக நின்று கொண்டனர். அவர்களுக்கு எதிர்ப்புறம் சற்றுத் தள்ளி அவரவர் மனைவிகள் ஐவரும் நின்றிருந்தனர். இந்த மனைவிகள் சொல்லும் மளிகை மற்றும் காய்கறி லிஸ்ட்டை (ஒரே நேரத்தில் ஐந்து பேரும் சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார்கள்!) சரியாக அந்தந்த கணவன்கள் மிகச் சரியாக வரிசைப்படுத்தி எழுத வேண்டும். இரண்டாவதாக முழுக்கை சட்டையை பெண்களும், புடவையை ஆண்களும் அழகாக மடித்துத் தர வேண்டும். மூன்றாவதாக ஆண்கள், பெண்களுக்கு தலைவாரிப் பூச் சூட்டியும் (ஆவலுடன் எட்டிப் பார்க்காதீர்கள். அவரவர் மனைவி மார்களுக்குத்தான்!), பெண்கள், ஆண்களுக்கு டை கட்டியும் அழகு பார்க்க வேண்டும். ஐந்தாவதாக நியூஸ் பேப்பரில் ஆடை வடிவமைத்து அதனை ஒருவர்க்கு அணிவித்து விட வேண்டும். (கலந்து கொண்ட ஐந்து ஜோடிகளில் நான்கு பெண்கள் ஆடை வடிவமைத்து தத்தமது கணவன்மார்களுக்கு மாட்டி விட, வித்தியாசமாக ஒரே ஒரு



• மெகா பரிசு பெற்ற சந்திரா



• 'காலம் மாறிப் போச்சு' போட்டி



• 'நீ பாதி நான் பாதி' - முக ஓவியப் போட்டி



கணவர் மட்டும் ஆடை வடிவமைத்து தனது இளம் மனைவிக்கு மாட்டி விட்டிருந்தார்!) இவைகள் அத்தனையும் ஒன்று விடாமல் கடைசி வரை எந்த ஜோடி விரைவாகவும் நறுவிசாகவும் செய்து முடிக்கிறதோ, அதுவே சிறந்த ஜாடிக்கேத்த மூடியாகத் தேர்வு செய்யப்பட்டது.

அடுத்தது 'காலம் மாறிப் போச்சு' போட்டி. கொடுக்கப்பட்ட கதாபாத்திரத்தில் இன்றையச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற மாதிரி நடித்துக் காட்ட வேண்டியது. புராதனக் கலாச்சாரத்தை தற்காலிக நாகரீகத்திற்கேற்ற மாதிரி கொஞ்சம் ரீ-மாடல் செய்து காட்ட வேண்டும்.

இளம்பெண்கள் ஆர்வமுடன் மேடையேறினர். வள்ளி - முருகன், தமயந்தி - நளன், கோவலன் - கண்ணகி, அம்பிகாபதி - அமராவதி, ராமன் - சீதை ஆகியோர் இன்றைய நவநாகரீக உலகில் அதிஅற்புத விஞ்ஞான சாதனங்கள் துணை கொண்டு எப்படி வாழ்ந்திடுவார்கள் என்று நடித்துக் காட்டி அசத்தினர். வள்ளி, முருகனை செல்ஃபோனில் கலாய்க்க, சீதா ராமனுக்கு எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்ப அரங்கமே சிரிப்பலையில் மூழ்கியது.

பெண்ணே இந்தப் பிரபஞ்சம்!
சந்திரன், சூரியன்,ஆகாயம், பூமி மொத்தத்தில் இந்தப் பிரபஞ்சமே பெண்ணுக்குள் அடக்கம் என்று தன் முகத்தில் ஓவியமாகத் தீட்டி அனைவரையும் அசரவைத்தனர் ராதிகா, சுந்தரி, கற்பகம் குழுவினர்...



பாட்டுக்குப் பாட்டு போட்டியில் பங்கேற்ற அனைவரின் பாடலும், அவையோரை ஒரு ஜாலி மூடுக்குக் கொண்டு போனது. அடுத்து நிகழ்ந்தது 'நீ பாதி - நான் பாதி' முக ஓவியப் போட்டி. ராதிகா சிவராஜ் முதல் பரிசினைத் தட்டிச் சென்றார். அவரது முகத்தில் வண்ணக் கலவை உதவி கொண்டு ஓவியம் வரைந்து விட்டவர்கள் சுந்தரி செல்வராஜ், கற்பகம் அசோகன்.

விழா இறுதியில் சிறப்புப் பரிசு. முத்தியால் பேட்டை சந்திராவுக்கு அடித்தது யோகம். கேஸ் ஸ்டவ், குக்கர் பரிசு. இரண்டினையும் தூக்க முடியாமல் தூக்கிக் கொண்டு மேடையிலிருந்து கீழிறங்கினார். எளிய குடும்பத்தின் இல்லத்தரசி. ஸ்டேஷனரி கடை ஒன்றில் வேலை பார்ப்பவர். "இதுவரைக்கும் வீட்ல மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ்வுதாங்க. மங்கையர் மலர் விழாவுல கலந்துக்கிட்டதால கேஸ் ஸ்டவ்வும், குக்கரும் முதல் பரிசு கிடைச்சுடுச்சு. நான் இதை எதிர்பார்க்கவே இல்லீங்க. இனிமேல்தான் வீட்டுக்கு சிலிண்டர் புதுசா புக் பண்ணி வாங்க வேணும்!" எனக்கூறிய சந்திராவின் முகத்தில் மகிழ்ச்சி வெள்ளம். மங்கையர் மலருக்கு அதுதானே வேண்டும்!

- ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு



எஸ். லலிதா





பொருள் : கோவா

கே. கமலி



இம்மாத இல்லத்தரசி

கிரிஜா



கேபேஜ் கோவா

தேவையானவை :

கேபேஜ் (முட்டைகோஸ்) - 250 கிராம்,
மில்க்மெய்டு - 200 கிராம்,
சர்க்கரை போடாத
கோவா - 100 கிராம்,
பனீர் - 50 கிராம், பால் - 200 மில்லி,
சர்க்கரை - 500 கிராம்,
நெய் - 1 கப், முந்திரி - 12,
ஏலக்காய் - 12.

செய்முறை :

கேபேஜை பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். (நல்ல உயர்ந்த கெட்டிரக கேபேஜ் தேவை). கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஐந்து நிமிடம் மூடி, பின் வடிகட்டி, பாலை விட்டுக் குக்கரில் ஆவியில் வேக விடவும். பின் மிக்ஸியில் மை போல அரைக்கவும். அரைத்த விழுது, சர்க்கரை, நெய் இவற்றைப் போட்டு அடிகனமான உருளியில் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். பனீரை மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி, கோவாவையும் போட்டு ஓட்டி, கோஸ் கலவையில் கொட்டிக் கிளறவும். கலவை கெட்டிப் பதம் வரும் போது, மில்க்மெய்டை விட்டுக் கிளறவும். ஏலப்பொடி தூவவும். பின் உருளியில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும் போது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, சமப்படுத்தி சீவிய முந்திரியால் அலங்கரித்து வேண்டிய வடிவில் துண்டுகள் போடவும்.

- ஜே. ஐஸ்வர்யா,
சிதம்பரம் - 1.

முதல் பரிசு :	சாஸ்தா வழங்கும்
பரிசு பெறும்	டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
அதிர்ஷ்டசாலி :	ஜே. ஐஸ்வர்யா





எந்த பட்சணம் செய்யும் போதும் பெருங்காயம், பொடி உப்பை நேரடியாகப் போடாமல் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து சேர்த்தால், பட்சணங்கள் வெடிக்காது.

- மு. சுலைஹா

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

பிதே - வங்காளச் சிற்றுண்டி

தேவையானவை :

கோவா - சர்க்கரை சேர்த்தது ½ கிலோ (அல்லது அரை கிலோ சாதா கோவாவுடன் ½ தம்ளர் பொடித்த சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டும்.)

பொடித்த சர்க்கரை - 1 தம்ளர்,
ஏலப்பொடி - 2 டீஸ்பூன்,
பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு,
உப்பு - சிட்டிகை,
நல்லெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
பால் - 1½லிட்டர்,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
பிஸ்தா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சாரைப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சைக் கற்பூரம் - சிறிது (வாசனை பிடித்தால்).

செய்முறை :

மேல் மாவு : பச்சரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து நைசாக அரைக்க வேண்டும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, 1 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து, தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்த பச்சரிசி மாவை ஊற்றிக் கிளற வேண்டும். அடுப்பை மிதமான தீயில் வைக்க வேண்டும்.

மாவு நன்றாக வெந்து உருட்டும் பதம் வந்ததும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கேசரோலில் வைத்து மூடிவைக்க வேண்டும். அல்லது ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு ஈரத்துணியால் மூடி வைக்க வேண்டும். (கொழுக்கட்டை மாவு பதம்).

பாலை அடுப்பில் ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் விட்டு பாதியாகக் குறுகும் வரை காய்ச்சவும். இதில் குங்குமப்பூ, பிஸ்தா, சாரைப் பருப்பு, ஏலப்பொடி, சர்க்கரை சேர்த்து 1 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்து இறக்கவும். வாசனை பிடித்தால் சிறிது பச்சைக் கற்பூரம் சேர்க்கலாம்.

பிதே : கிளறிய மாவை நன்கு பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து, கொழுக்கட்டை செப்பு போலச் செய்யவும். கொழுக்கட்டைகளுக்குள், கோவாவுடன் சர்க்கரை, ஏலப்பொடி கலந்த பூரணத்தை வைத்து இரண்டாக நன்கு மூடி ஆவியில் வேகவிடவும். வாய் பிரியாமல் இருக்க முறுக்கி விடலாம். இதுதான் பிதே!

பரிமாறும் போது, குறுக்கி வைத்த பாலைச் சூடுபண்ண வைத்து அதில் இந்தப் பிதேக்களை மிதக்க விட்டுப் பரிமாறவும்.

- எஸ். லலிதா,
கோவை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பட்டாணி உருண்டைகள்

தேவையானவை :

கோவா - 100 கிராம்,
பச்சைப் பட்டாணி - 1 கப்,
பூண்டு பல் - 6,
சாம்பார் வெங்காயம் - 1 கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - 4 டீஸ்பூன்
மிளகாய் வற்றல் - 5,
முந்திரி, கசகசா - 2+2 டீஸ்பூன்,
உடைத்த கடலை மாவு - 2 டீஸ்பூன்,
மைதா மாவு - 2 டீஸ்பூன்,
கார்ன்பிளவர் மாவு -2 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது,
ரீபைண்டு ஆயில் - 300 கிராம்.

செய்முறை :

முதலில் வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய், கசகசா, முந்திரி இவற்றைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். தேங்காய், பட்டாணி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சேர்த்து வதக்கி சற்றுக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். இதில் கோவா, உப்பு, உடைத்த கடலை மாவு, மைதா சேர்த்து நன்கு பிசையவும். இவற்றை உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். கார்ன் ஃபிளவர் மாவில் சிறிது நீர் விட்டுக் கரைக்கவும். மேற்கண்ட உருண்டைகளை மாவில் முக்கி எடுத்து, எண்ணெய் காய விட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். சாஸில் அல்லது தேங்காய்ச் சட்னியுடன் தொட்டுச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். மாலை நேர டிபனாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.

- கே. கமலி, சென்னை - 83.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கோவா சௌசௌ

தேவையானவை :

சௌசௌ தோல் சீவி துருவியது - 1 கப்,
கோவா - 1 கப்,
அஸ்கா சர்க்கரை - 1½ கப்,
நெய் - 1 கப், முந்திரி - 10,
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்,
கேசரி கலர் - கொஞ்சம்,
தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

சௌசௌவை தோல் நீக்கி அதை கேரட் துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் 2 ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன் துருவலைப் போட்டு வதக்கவும். பிறகு தண்ணீர் கொஞ்சம் சேர்த்து வேகவைக்கவும். பிறகு அதை ஓர் தட்டில் போட்டு ஆற விடவும். ஆறிய பிறகு தண்ணீரைப் பிழிந்து எடுத்து, அடிகனமான வாணலியில் வடித்த தண்ணீரை ஊற்றி, தேவையானால் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து சர்க்கரையைப் போட்டுக் கம்பிப் பாகு வரும் வரை கிளறவும். பிறகு அதில் பிழிந்தெடுத்த சௌசௌ துருவல், கோவா சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறவும். கிளறும் சமயம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நெய் சேர்க்க வேண்டும். கிளறிக் கொண்டேயிருந்தால் சிறிது நேரத்தில் கெட்டியாகி விடும். நெய்யில் முந்திரியை வறுத்து சேர்த்து கேசரி கலர், ஏலப்பொடி தூவிக் கிளறி இறக்க வேண்டும்.

- வசந்தா வைத்தியலிங்கம்,
கோயமுத்தூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கோவா கோஃப்தா ராயல் கிரேவி

தேவையானவை :

சர்க்கரை போடாத கோவா - 250 கிராம்,
சோள மாவு - 50 கிராம்
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கப்,
பூண்டு - 5 பற்கள், (துருவியது),
இஞ்சி - சிறிய துண்டு (துருவியது),
மிளகாய்த் தூள் - 2 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - சிட்டிகை,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
கரம் மசாலா பவுடர் - 1 ஸ்பூன்,

பாகு காய்ச்சும் போது முறுகாமல் இருக்க சில துளி எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்தால் போதும். பாகு முறுகி இருந்தாலும் இம்முறையில் இளக வைக்கலாம்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



பொரிக்க தேவையான எண்ணெய்.

ஸ்டஃப் செய்ய :

முந்திரி - 6, பாதாம் - 6, பிஸ்தா - 12, சாரப் பருப்பு - 1 பிடி, 2 டேபிள் ஸ்பூன் கோவா, சிட்டிகை உப்பு.

கிரேவி செய்ய :

வெங்காயம் - 4, தக்காளி - 4, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 2 ஸ்பூன், சிட்டிகை உப்பு, சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி.

அரைக்க :

முந்திரிப் பருப்பு - 10, பச்சரிசி - 1 ஸ்பூன், கசகசா - 1 ஸ்பூன், அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

தாளிக்க :

வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை - 2 துண்டு, கிராம்பு - 4.

அலங்கரிக்க :

பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, துருவிய சீஸ்.

செய்முறை :

கோவாவில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். மீதி கோவாவுடன், சோள மாவு, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள், மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாப் பவுடர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து வைக்கவும். ஸ்டஃப் செய்ய வேண்டிய உலர் பருப்புகளைப் பொடியாக நறுக்கி, சிட்டிகை உப்புடன், கோவா சேர்த்து பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி பிசைந்து வைத்துள்ள மாவினுள் இந்த உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக உள்ளே வைத்து அவற்றை குலோப்ஜாமூன் அளவில் மீண்டும் உருண்டைகளாகச் செய்து ஒரு மணி நேரம் அப்படியே வைத்து எண்ணெயில் சிறு தீயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிகட்டியில் வைக்கவும்.

கிரேவி செய்ய :

வெண்ணெய் காயவைத்து பட்டை, லவங்கம் தாளித்து, வெங்காயம், உப்பு போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கி, தக்காளி போட்டு நன்கு இழையும் வரை வதக்கவும். மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் போட்டு வதக்கவும். 1 தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். முந்திரி அரைத்த விழுதை கரைத்து ஊற்றி, ஒரு கொதி வரும் போது இறக்கி விடவும். விழுதை ஊற்றியதும் கரண்டியால் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அடி பிடித்து விடும். கொதித்ததும் இறக்கி விடவும்.

பரிமாறும் முன் கோஃப்தாக்களை கிரேவியில் போட்டால் போதும். தட்டில் கோஃப்தாக்களை அடுக்கி, மேலே கிரேவியை ஊற்றி, துருவிய சீஸ், கொத்துமல்லி தூவி அலங்கரித்து கொடுக்கவும். சப்பாத்தி, பரோட்டா, நான் போன்றவற்றுக்கும், ஃப்ரைடு ரைஸ், நெய் சாதத்துக்கும் சுவையான சைட்டிஷ்.

- நே. கிரிஜா மகாதேவன்,
விழுப்புரம்.



அனாதை இல்லம், முதியோர் இல்லம், சிறுவர் இல்லம் இங்கெல்லாம் தீபாவளியின் போது பட்சணம், பட்டாசு இவற்றைக் கொடுப்பதற்குப் பதில் புதிய துணிகள், வேஷ்டி, பெட்ஷீட், துண்டுகள், பழங்கள், குடை, வாக்கிங்ஸ்டிக், குழந்தைகளுக்கு புத்தகங்கள், விளையாட்டுச் சாமான்கள், பேனா, பென்சில், பிஸ்கெட்ஸ், ஓட்ஸ், சோப் முதலிய அத்தியாவசியமான பொருட்களை அழகாக பேக் பண்ணிக் கொடுக்கலாம்.

- என். மாலதி.

இந்த மாத
மணி மங்கை, போஸ்ட் கார்டு போட்டிகள்

மணி மங்கை

டிசம்பர் மாத போட்டித் தலைப்பு: பாராட்டு வாங்கித் தந்த கைவேலை!

ரூ.25,000/- மதிப்புள்ள தங்கநகைப் பரிசு

2003-ஆம் ஆண்டு மங்கையர் மலரில் நீங்கள் படித்து, செய்து, பாராட்டுப் பெற்ற கைவேலை.

வாசகிகள் எல்லோரும், 'அப்புத்தகத்தின் நகல் கேட்கிறீர்களே... கலந்து கொள்ள முடியவில்லையே' என்று வருத்தம் தெரிவித்துள்ளார்கள். ஆகவே, மாறுதலாக இந்த இதழில் நகல் கேட்கப்படவில்லை! ஆனால், நீங்கள் செய்த கைவேலை புகைப்படத்தை அல்லது அதன் நகலை இணைக்கலாம் அல்லவா?

1. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
2. பரிசு வருமானவரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
3. நீங்கள் செய்த கைவேலைப்பாட்டின் புகைப்படம் அல்லது அதன் நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.
4. கூப்பனை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.
5. கடைசி தேதி 10.11.2005

ஆசிரியர், மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பெயர்: ....
வயது: ....
முகவரி: ....
....
....
....
தொலைபேசி எண்: ....
ஈமெயில்:
....

மங்கையர் மலர் - வெள்ளி விழா போஸ்ட் கார்டு போட்டி! - 11

ஒவ்வொரு மாதமும் ஏதாவதொரு தலைப்பில் மினி கட்டுரைப் போட்டி! சிறந்த மூன்று 'போஸ்ட் கார்டு' கட்டுரைகளுக்கு முறையே **முதல் பரிசு, இரண்டாம் பரிசு, மூன்றாம் பரிசு** மேலும் **இரண்டு ஆறுதல் பரிசுகள்** உண்டு.

போட்டி விதிமுறைகள் :

- 50 பைசா போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
- யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- கடைசித் தேதி 10.11.2005
- ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதியானது.

மங்கையர் சக்தி சமுதாய சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

டிசம்பர் மாத போட்டித் தலைப்பு :
கூட்டுக் குடும்பம் திரும்புமா?
உங்கள் கருத்தை போஸ்ட் கார்டில் எழுதி அனுப்புங்கள்.

மனத்தைப் பிழியும் உண்மைச் சம்பவம்



• மதுமிதா

உலகில் எல்லாத் தாய்களுமே தங்கள் குழந்தைகளுக்காக, உண்ணாமல், உறங்காமல் தன் வலி, வேதனைகளை உதாசீனப் படுத்தி ஓடிக் கொண்டேயிருப்பார்கள். 'குழந்தை நன்றாக இருந்தால் அது போதும் எனக்கு' ('குழந்தைக்கு அறுபது வயதானாலும்!) என்கிற எண்ணம் கொண்டவளே தாய்! இதற்காக அவள் தவமிருக்கிறாள்... துடிக்கிறாள் போராட்டங்களைச் சந்திக்கிறாள்....

வாழ்வின் மறு பெயரே போராட்டம் என்ற நிலையிலிருக்கும் ஒரு தாயை சந்தித்தோம்...

"என் பெண் மதுமிதா ஒரு அருமையான ஸ்டூடண்ட். பரதநாட்டியம் ஆடுவாள். பாட்மின்டன் மற்றும் நீச்சல் வீராங்கனை. கூடவே மாடலும்.. கடும் உழைப்பாளி..." சொல்ல ஆரம்பிக்கிறார் சந்திரிகா.

ஆல்ரவுண்டரான மதுமிதாவினால் அவருடைய தாய்க்கு என்ன போராட்டம் இருந்திருக்க முடியும்? மனத்தில் எண்ணம் ஓட, "நீ கெட்டிக்காரி, பேரழகி, பிரமாதமா டான்ஸ் ஆடறே" என்று மதுமிதாவைப் பார்த்துச் சொன்ன பாராட்டுக்கள் அந்த இளம்பெண் காதில் விழவே இல்லை... காரணம் புரிந்தது! மதுமிதாவிற்கு இரண்டு காதும் கேட்காது.

"பிறக்கும் போது என் பெண் சரியாகத்தானிருந்தாள்" பெருமூச்சுடன் சொல்லி நிறுத்துகிறார் சந்திரிகா.

முதன் முதலாகக் கருவுற்ற குழந்தை வயிற்றிலேயே இறந்து போக.. இரண்டாவதாகப் பிறந்த குழந்தை 'நார்மல் சைல்ட்' என டாக்டர் சொல்ல பூரித்துப் போனார் சந்திரிகா. லலிதா சஹஸ்ரநாமத்திலிருந்து தேடிப் பிடித்து மதுமிதா எனப் பெயர் சூட்டி மகிழ்ந்தனர் பெற்றோர். அந்த மதுமிதா நார்மலாக இருக்க முடிந்ததா?

"குழந்தை பிறந்த முதல் இரண்டு வருடம் வரை ஏதோ ம்மா, தா, பா என பேசிக் கொண்டேயிருப்பாள். ஆனால், அதன் பிறகு ஒரு மாதிரி டல்லாயிருந்தாள். கலகலப்பாகவேயில்லை. கூப்பிட்டாலும் திரும்பிப் பார்க்க மாட்டாள். டாக்டரிடம் அழைத்துப் போனேன். ஈ.என்.டி. ஸ்பெஷலிஸ்ட். உடனே அட்மிட் பண்ணுங்க என்றவுடன் மறு பேச்சு பேசாமல் செய்தேன்.

காதில் வாக்ஸை எடுக்கணும் என்று சொல்லி உள்ளே அழைத்துப் போனார்கள். அரைமணி ஆகியும் வெளியே வரவில்லை. எனக்கு ஒரே பீதி. பிறகு வெளியே பெட்டில் கொண்டு வந்து போட்டார்கள் பாருங்க... எனக்கு மயக்கமே வந்து விட்டது. அனஸ்தீஷியா மயக்கத்தில் மது. வாயில் நுரை, காது இரண்டிலும் பஞ்சு... ரத்தம் கொட்டுகிறது. வாயிலிருந்து ஏதோ விசித்திர சப்தம். "லட்சத்தில் ஒரு கேஸ் இந்த மாதிரி ஃபெயிலியர் ஆயிடும். வெரி ஸாரி" என டாக்டர்கள் சொல்ல அவர்களை எதிர்த்துக் கேள்வி கேட்கக் கூட எனக்குத் தோன்றவில்லை..."



• அனைத்திலும் முதலாவதாக...

ஒரு வாரத்திலேயே சந்திரிகா தெரிந்து கொண்டு விட்டார். இனி தன் மகளுடைய உலகம் மௌனமான உலகமென! ஆனாலும் முயற்சியை விடவில்லை. யாரெல்லாம் என்னவெல்லாம் சொன்னார்களோ, பொறுமையாகப் பண்ணியிருக்கிறார்.

"தர்கா, சர்ச், கோயில் என அலைந் தேன். விரதமிருந்தேன். பூஜைகளைச் சிரத்தையுடன் செய்தேன். நன்றாகப் பிறந்த குழந்தை இப்படி காது கேட்காமல், வாய் பேச முடியாமல் ஆயிடுச்சே எனக் கதறுவேன். இதன் நடுவே சென்னையில் பாலவித்யாலயாவின் ஸ்பீச் தெரபி பற்றிக் கேள்விப்பட்டு குழந்தையுடன் வந்து ஹாஸ்டலில் தங்கினேன். கடும் பயிற்சி. சப்த பயிற்சி, ஒலி பயிற்சி... என டிரெயினிங். ஒரு வருடம் கழித்துத்தான் 'ஆ' என்றே சொன்னாள். அன்று நானடைந்த சந்தோஷத்திற்கு அளவேயில்லை. பிறகு ஹியரிங் எய்ட் போட்டோம். அதை வச்சுக்க மாட்டேன்னு மது காதிலிருந்து பிடுங்கிப் போட நான் அடிக்க.. பிறகு இருவருமே அழ... மிகக் கஷ்டமான நாட்கள்..." கண்களில் நீர் கசிய அந்த நாட்களை அசைபோடுகிறார் சந்திரிகா.

"இரவு முழுவதும் மதுவை தூங்க விடாமல் பயிற்சி கொடுத்துக் கொண்டேயிருப்பேன். முதல் நாள் பயிற்சியை மறுநாள் வகுப்பில் சொல்ல வேண்டும். முகத்தில் நீரைத் தெளித்துத் தெளித்துப் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பேன் பாவம் மது! இன்னிக்குக் கூட மதுவிற்கு இரவில் தூக்கம் வருவதில்லை. என் மனசு வலிக்கிறது. ஆனால் அவ தன் கால்லே நிக்கணும், படிக்கணும், நாலு பேர் முன் அவமானப்படக் கூடாதுன்னு தான் இவ்வளவும்! 'ஸ்பீச் தெரபி' கிளாஸில் ஏதேனும் ஒரு மொழிதான் கற்றுத் தருவார்கள். செய்கையில் பேசக் கூடாது. என்னை நான் முழுக்க ஏதேனும் பேசிக் கொண்டேயிருக்கச் சொல்வார்கள் மதுவுடன்... நானோ படித்தது பத்தாவது வகுப்பு வரை. என் மகளுக்கோ இப்போது வரை தெரிந்த ஒரே மொழி ஆங்கிலம் தான். நானும் நிறையப் படித்தேன். அதன் பிறகு மதுவை நார்மல் ஸ்கூலில் சேர்த்தோம்.

முதல் வகுப்பில் சேர டெஸ்ட் வைத்துத்தான் அட்மிஷன். மது எல்லாவற்றிலும் ஃபர்ஸ்ட்! க்ளாஸ் ஆரம்பித்தவுடன் தான் பல கஷ்டங்கள் விஸ்வரூபமெடுத்தன. மதுவிற்கு ஆங்கிலம் மட்டும்தான் தெரியும். கூடப் படிக்கும் குழந்தைகள் பல்வேறு மொழியினர். தடுமாறினாள் மது. இவளுடைய காதிலிருந்து தொங்கும் ஒயரைப் பார்த்து அவர்களுக்கு ஒரு கேலி. பிடித்திழுத்து விட்டு ஓடி விடுவார்கள். குழந்தைப் பருவம் என்றால் அப்படித்தானே. விளையாட்டுக்கு யாரும் சேர்க்க மாட்டார்கள். ஒரு முறை டீச்சரே

• தன் தாயுடன் மதுமிதா...



ஒரு தாயின் தவம்!

மதுவை அடிச்சு துவைச்சு எடுத்துட்டாங்க. ஏனென்று கேட்ட போதுதான் தெரியவந்தது டீச்சர் வீட்டிலும் மதுவைப் போன்றே ஒரு பெண் இருக்கிறாள் என்று!''

மது இரண்டாம் வகுப்பில் இருந்த போது நீச்சலில் சேர்த்து விட்டிருக்கிறார் சந்திரிகா. பிறகு ஷட்டில் விளையாட்டிலும் பயிற்சி பெற அதிலும் சேர்த்திருக்கிறார். நாள் முழுக்க குழந்தை மதுவுடன் அந்தத் தாய்க்கும் ஓட்டம்தான்... "மதுவின் உலகம் தனிமையானது. அவளைத் தனிமையில் விட்டோமானால் டிப்ரஷனில் போக சான்ஸ் இருக்கிறதென்று, ஓய்வே எடுக்க விடாமல் ஒன்று மாற்றி ஒன்று செய்ய வைத்தேன். இதுவரை ஏகப்பட்ட மெடல்கள், கோப்பைகள், இன்டர் ஸ்கூல், இன்டர் காலேஜ் சாம்பியன் ட்ராஃபிகளை மது வென்று விட்டாள். படிப்பிலும் எப்போதுமே பர்ஸ்ட்...'' முதன் முறையாக முகத்தில் பெருமை + புன்னகை தவழச் சொல்கிறார் சந்திரிகா.

இத்தனை நேரம் தன் அம்மாவையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த மதுமிதாவை நாம் நோட்டம் விட்டோம். செக்கச் செவேலென்ற நிறம், ஓவியம் போன்ற அழகு, மென்மை, பண்பு நிறைந்த பெண்... இத்தனை திறமைகளா அசந்து போய் பாராட்டினோம்.

"காலேஜில் எலக்ட்ரானிக்ஸ் எடுத்து படித்தாள். மேற்படிப்பு படிக்க வைக்க முடியாமல் திணறுகிறோம். இன்று வரை நான் எனக்காக புடவையோ, நகையோ எதுவுமே வாங்கியதில்லை. இவளுக்காகவே சேமிப்போம். இவளுடைய படிப்பு, விளையாட்டு, நடனம் இதற்குத்தான் செலவழிப்போம். ஆந்திர முதல்வர் சந்திரபாபு நாயுடு கையால் பரிசு வாங்கியுள்ளாள். உங்களுக்குத் தெரியுமா... தென்னிந்தியாவிலிருக்கும் ஒரே காது கேளாத நீச்சல் வீராங்கனை மது ஒருத்திதான்'' என்கிறார் சந்திரிகா பெருமையாக.

சந்திரிகா தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் சந்தித்த பிரச்னைகள் ஏராளம். "எனக்கு உறுதுணையாக நிற்பது என் தங்கைதான். மதுவை பார்த்துக்கணும் என்று சொல்லி இருவருமே திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை. இருவருமே சம்பாதித்து கொண்டு வரும் பணம் மதுவிற்குத்தான். என்ன பாக்கியம் செய்தேனோ...'' உருகுகிறார் சந்திரிகா. இப்படிக் கூட ஒரு குடும்பம் இருக்குமா என வியந்து போகிறோம்.

எந்தத் துறையில் கால் பதித்தாலும் அதில் முதலாவதாக வர பாடுபடுகிறார் மது. காது கேளாதவர்களின் வலிகள் அவஸ்தைகள் உலகின் கண்ணிற்குப் பெரிதாகப்படுவதில்லை என்பது வேதனையான விஷயம்.

"என் மதுவை தன் காலில் நிற்க வைப்பேன். நாலு பேர் மதிக்கிற மாதிரி அவ இருக்கணும். அதுவரை போராடுவேன்...'' என்கிறார் சந்திரிகா.

வாழ்வென்றால் போராடும் போர்க்களமே... தேசிய விருது வாங்கிய கவிதை வரிகள்...

வரிகளல்ல வலிகள்!

- லதா சேகர்

பொன்மொழி

உண்பதிலிருந்தும், பருகுவதிலிருந்தும் விலகி இருப்பதன் பெயர் நோன்பல்ல. மாறாக, தீய செயல்களிலிருந்தும், வீணான காரியங்களிலிருந்தும் விலகியிருப்பதே நோன்பாகும்.

- நபிகள் நாயகம்

தகவல் : நெ. இராமன்





வெல்லக்கட்டி கருப்பட்டி!



உளுந்தங்களி

தேவையான பொருள்கள்:

உளுந்து - ½ கப், அரிசி மாவு - ½ கப், பொடித்த கருப்பட்டி - 2 கப், நல்லெண்ணெய் - ¼ கப்.

செய்முறை :

அரை கப் உளுந்தைக் கழுவி அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். நன்றாக மசிந்தால் போதும். பொங்கப் பொங்க அரைக்க வேண்டாம். அரிசி மாவை ¾ கப் தண்ணீரில் கரைத்து, அதோடு அரைத்த உளுந்த மாவைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் 1½ கப் தண்ணீர் ஊற்றி பொடித்த கருப்பட்டியைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். நன்றாகக் கரைந்தபின் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வாணலி முழுவதும் பரவும்படி தடவவும். கலந்த மாவையும் கருப்பட்டிப் பாகையும் (சூடாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை) வாணலியில் ஊற்றி நன்றாகக் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். விடாமல் கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கெட்டியாக கெட்டியாக எண்ணெயைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவும். நன்றாக வெந்து கையில் ஒட்டாமல் வந்தவுடன் அடுப்பை நிறுத்தவும். கையில் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு சூடாக இருக்கும்பொழுதே களியை உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

சாத்துக்குடி சைஸில் 9 அல்லது 10 உருண்டைகள் வரும்

- குப்பம்மாள்

ஜி. நாயகம்.



கருப்பட்டி ஆப்பம்

தேவையான பொருள்கள் :

புழுங்கலரிசி - 1 கப், பச்சரிசி - ½ கப், கடலைப் பருப்பு,
உளுத்தம் பருப்பு கலந்தது - ¼ கப்,
வெந்தயம் - ¼ ஸ்பூன்,
கருப்பட்டி - 400 கிராம்.

செய்முறை :

அரிசிகள், பருப்பு, வெந்தயம் முதலியவற்றை கலந்து நன்றாகக் களைந்து 5-6 மணி நேரம் ஊறவைத்து விட்டு உப்பு ஒரு சிட்டிகை போட்டு மிக நைசாக அரைக்கவும். சற்றே கெட்டியாக இருப்பது நல்லது. குறைந்தது 8 மணி நேரம் புளிக்க வேண்டும்.

தூள் பண்ணின கருப்பட்டியை மிகச் சிறிய அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பைச் சிறியதாக எரிய விட்டுக் காய்ச்சவும். கிளறிக் கொண்டிருந்தால்தான் அடியில் பிடிக்காது.

கருப்பட்டி கரைந்ததும் நன்றாக வடிகட்டவும். அதை ஆறவைக்கவும். இதைச் சிறிது சிறிதாக மாவில் கொட்டிக் கலக்கவும். மாவு நன்றாக தளர இருக்க வேண்டும். ஆப்ப மாவு பதத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பின் வழக்கமாக ஆப்பம் செய்யும் முறையில் செய்ய வேண்டும். ஆப்பச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து காய்ந்ததும் ஒரு கரண்டி மாவை விட்டு, சட்டியை இரு கைகளிலும் துணியை வைத்துக் கொண்டு பிடித்து சுழற்றவும். ஓரத்தில் மெலிதாகவும் நடுவில் சற்றே கனமாகவும் வரும். தட்டால் அதை மூடி வைத்து நிதானமான அடுப்பில் வேக விடவும். வெந்ததும் திருப்பிப் போடாமல் எடுத்து விடவும். மிகவும் ருசிகரமான சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டி ஆகும்.



விளாம்பழத்தை அடிக்கடி உணவுடன் உபயோகித்தால் பித்தம், தலை சுற்றல், அஜீரணம் முதலியவை நீங்கும்.

- பத்மா சம்பத்.

கருப்பட்டிப் பணியாரம்

தேவையான பொருள்கள் :

புழுங்கலரிசி - 1 கப், பச்சரிசி - 1 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கப்,
வெந்தயம் - ½ ஸ்பூன்,
கருப்பட்டி - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

அரிசிகள், பருப்பு, வெந்தயம் முதலியவற்றைக் கலந்து நன்றாகக் களைந்து 5-6 மணி நேரம் ஊறவைத்து விட்டு உப்பு ஒரு சிட்டிகை போட்டு மிக நைசாக அரைக்கவும். சற்றே கெட்டியாக இருப்பது நல்லது. 8 மணி நேரம் புளிக்கட்டும்.

2 கப் தூள் பண்ணின கருப்பட்டியை மேலே சொன்னது போல் காய்ச்சி, வடிகட்டி மாவில் கொட்டிக் கலக்கவும். மாவு பணியாரம் ஊற்றும் பதத்திற்கு வர வேண்டும்.

பணியாரத்தில் கருப்பட்டி வாசனை நன்றாகத் தெரிய வேண்டும் என்பதால் ஏலப்பொடி போடுவது தேவையில்லை. கொஞ்சம் வேர்க்கடலை உடைத்துக் கலந்தால் ருசியாக இருக்கும். பணியாரச் சட்டியில் குழிகளில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சிறிய குழிக்கரண்டியால் ½ கரண்டி ஊற்றவும். மேலேயும் ½ ஸ்பூன் வீதம் எண்ணெய் விடவும். சரியான அளவு தட்டால் மூடி வைப்பது உசிதம். அடுப்பை மிக நிதானமாக எரிய விடவும். இல்லாவிட்டால் கருப்பட்டி கலந்திருப்பதால் சீக்கிரம் கறுத்து விடும். உள்ளே சரியாக வேகாது. தட்டைத் திறந்து பார்த்து, மேலே வெந்திருந்தால் மெள்ளத் திருப்பிப் போடவும். இந்தப் பக்கம் அதிக நேரம் வைக்க வேண்டாம். சட்டென்று எடுத்து விடலாம். காரமான சட்னியுடன் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

- எஸ். சித்ரா

அன்பான வேண்டுகோள்



சிவானந்த குருகுலத்தில் இருக்கும் சுமார் 300 ஆதரவற்ற குழந்தைகளும் 60 முதியோர்களும் இந்த வருடம் தீபாவளி திருநாளை மனமகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாட பொதுமக்களிடம் உதவிக்கரம் நீட்டுகிறோம். பொதுமக்கள் அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடை பணம், பொருள் எதுவாக இருந்தாலும் குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பொதுமக்கள் தங்களால் இயன்ற உதவியை **பணமாகவோ (அல்லது) புத்தாடைகள், பட்டாசுகள், இனிப்பு, எண்ணெய், சீக்காய், அரிசி, கோதுமை** போன்ற தானிய வகைகளாகவோ நன்கொடை கொடுக்கலாம்.

அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடைத் தொகையினை காசோலையாகவோ / டிராப்டாகவோ **''சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்''** என்ற பெயரில் அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

பொது செயலர்,
சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்,
நெ.20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059
தொலைபேசி எண்கள்:
2239 2444 / 2239 1078
FAX NO. 2279 1017

சென்னையில் நன்கொடை கொடுக்க வேண்டிய முகவரி:

M/S. பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி,
நெ.156, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை - 600 001.
தொலைபேசி எண்: 2534 2803

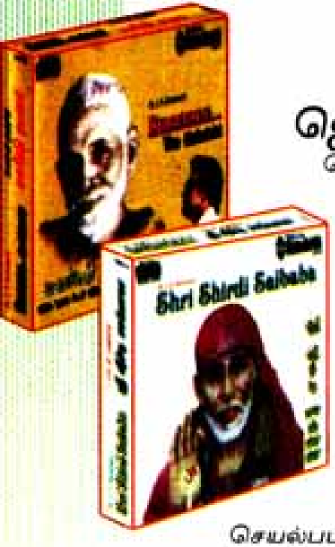
சிவானந்த குருகுலம், காட்டாங்கொளத்தூர் தொலைபேசி எண்கள்:
(உள்ளூர்) : 954114 - 252345 / 251815
(வெளியூர்) : 04114 - 252345 / 251815

Email: sivanand@md2.vsnl.net.in/ashram23@rediffmail.com
Web:www.sivanandagurukul.org/www.buildhope.org

பின்குறிப்பு: காசோலையாகவோ /டிராப்டாகவோ ''சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்'' என்ற பெயரில்தான் அனுப்ப வேண்டும் என்பதை கேட்டுக் கொள்கிறோம். நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

I.T.EXEMPE DIT (E) 2939(88)86-87 DT.17.7.2003

புதியவை அறிமுகம்



புதிய வீடியோ சி.டி.

ஜெய்ஸ்ரீ பிக்சர்ஸ், இரண்டு வீடியோ 'சிடிக்'க்களை அறிமுகம் செய்துள்ளது. இந்த இரண்டு சிடிக்களும் நம்மை ஒரு ஆனந்த மயமான ஆன்மிகப் பயணத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறது. ஒன்றில் ஸ்ரீ ஷீர்டி சாய்பாபாவின் வாழ்க்கைச் சரிதமும், உபதேசங்களும் மற்றும் அவர்தம் வாழ்வில் நிகழ்த்திய அற்புத மகிமைகளும் தெளிவான திரைக்கதைக் காட்சியமைப்புடன் இனிய இசையில் பார்ப்போரை மெய் மறக்கச் செய்கிறது. அதே போல் மகரிஷி ரமணர் வாழ்வும், வாக்கும் இதே மாதிரி படமாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த இரு மகான்களைப் பற்றிய அரிய தகவல்களையும், சரித்திரப் புகழையும் அடுத்தத் தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்ல ஜெய்ஸ்ரீ பிக்சர்ஸின் திரு எஸ்.வி. ரமணன் முனைப்புடன் செயல்பட்டுள்ளார். ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 99/-

(கிடைக்குமிடம் : ஸ்வாதி சென்டர், 5, ஆனந்தா ரோடு, ஆழ்வார்ப் பேட்டை, சென்னை - 600 018)

ஃப்ளோரா ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்



ஃப்ளோரா ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் ஆயுர் வேத மருத்துவ முறையில் மூலிகைகளின் சாறுகள் மற்றும் இயற்கை மூலப் பொருட்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

இந்த ஃப்ளோரா ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் தலைமுடியின் வேர்க்கால்களில் ஊடுருவிப் பரந்து தலைக்குக் குளிர்ச்சியளித்து பலவீனமான வேர்க்கால்களுக்குப் போஷாக்களித்து அடர்த்தியான நீண்ட கூந்தல் வளர்ச்சியைத் தருகிறது. இது அனைத்து மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

மொபைல் ஃபோனுக்கு ஒரு பாதுகாப்பு!

இது மொபைல் ஃபோனின் ஸ்கிரீனுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கும் ஸ்க்ராட்ச் கார்டு! பொதுவாக டிஸ்பிளே ஸ்கிரீனில் கோடுகள், புள்ளிகள் ஏற்படாமல் இருக்க மற்றும் தண்ணீர் போன்றவை பட்டாலும் எந்தவித ஆபத்தும் ஏற்படாமல் மொபைல் ஃபோனின் முகப்பைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. ஸ்க்ராட்ச் கார்டு ஓவர்சீஸ் கம்பெனி அறிமுகப்படுத்தியிருக்கும் இந்த கார்டை அடிக்கடி கழுவலாம், மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். இது எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. விலை ரூ. 50லிருந்து 250 ரூபாய் வரை மொபைல் ஃபோனின் மாடலைப் பொறுத்து அமைந்துள்ளது.



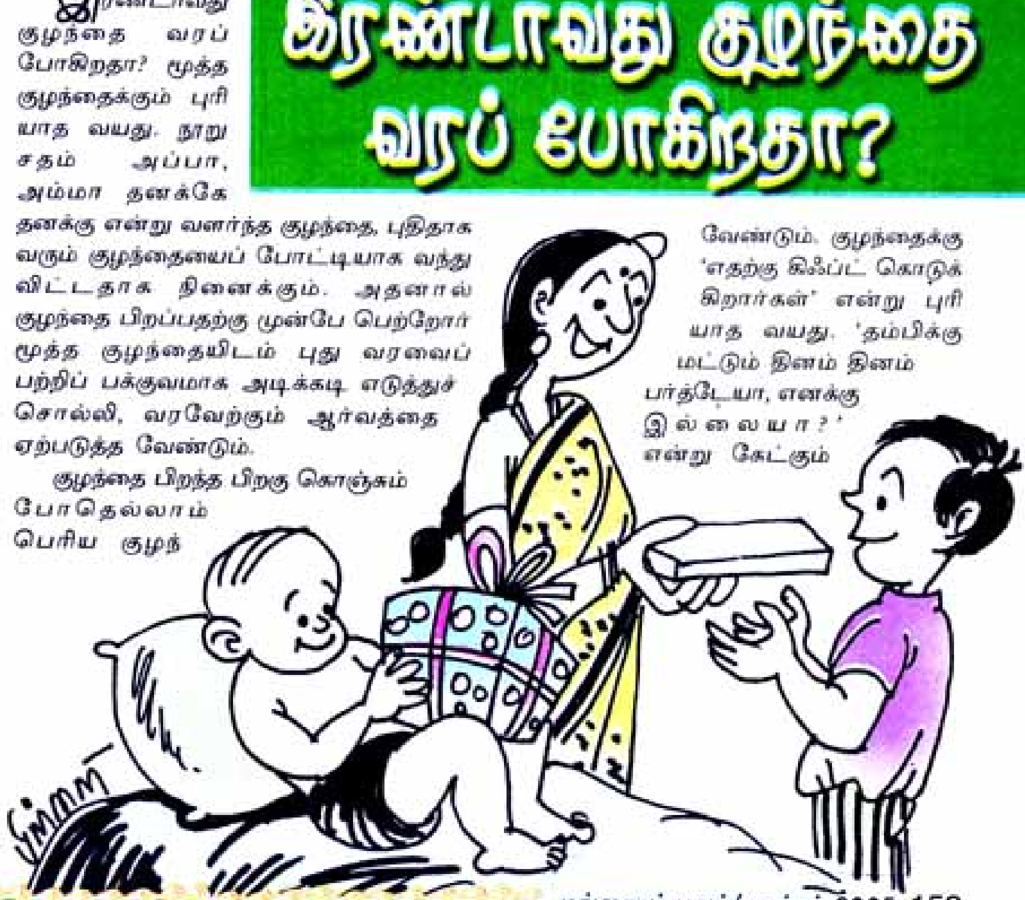




இரண்டாவது குழந்தை வரப் போகிறதா?

இரண்டாவது குழந்தை வரப் போகிறதா? மூத்த குழந்தைக்கும் புரியாத வயது. நூறு சதம் அப்பா, அம்மா தனக்கே தனக்கு என்று வளர்ந்த குழந்தை, புதிதாக வரும் குழந்தையைப் போட்டியாக வந்துவிட்டதாக நினைக்கும். அதனால் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே பெற்றோர் மூத்த குழந்தையிடம் புது வரவைப் பற்றிப் பக்குவமாக அடிக்கடி எடுத்துச் சொல்லி, வரவேற்கும் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு கொஞ்சும் போதெல்லாம் பெரிய குழந்தையையும் சேர்த்துக் கொஞ்சுங்கள். பிறந்த குழந்தைக்கு உடை, விளையாட்டுச் சாமான்கள் வாங்கும் போது மூத்த குழந்தைக்கும் சேர்த்தே வாங்குங்கள். குழந்தையைப் பார்க்க வருபவர்கள் கூட இதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சிறிய குழந்தைக்கு கிஃப்ட் வாங்கும் போது பெரிய குழந்தைக்கும் பென்சில் பாக்ஸ், க்ரேயான், வாட்டர் பாட்டில் போன்ற ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு 'எதற்கு கிஃப்ட் கொடுக்கிறார்கள்' என்று புரியாத வயது. 'தம்பிக்கு மட்டும் தினம் தினம் பார்த்தியா, எனக்கு இல்லையா?' என்று கேட்கும்



பிஞ்சு மனத்தில் இந்த எண்ணம் பிறந்த குழந்தையின் மீது பொறாமையை வளர்க்கும்.

பெற்றவர்களோ, வீட்டுப் பெரியவர்களோ, குழந்தையைப் பார்க்க வரும் மற்றவர்களோ பிறந்த குழந்தையோடு பெரிய குழந்தையை கம்பேர் செய்து பேசுவது மிகவும் தவறு. "உன்னை விட உன் தம்பி/தங்கை சமத்து'' ''நிறம் அழகு'' என்று ஒப்பிடுதலை கண்டிப்பாகத் தவிருங்கள். பெரிய குழந்தையிடம் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தி விடும். யாருடனும் சேராமல் ஒதுங்கிப் போய் பெரியவனானதும் தன்னுள்ளே சுருங்கி விடுவான். எச்சரிக்கை தேவை.

சிறு குழந்தைக்குத் தாயின் தனிக் கவனம் தேவை என்பது மூன்று அல்லது நான்கு வயதுக் குழந்தைக்குத் தெரியாது. 'தனக்கே அம்மா' என்று நினைத்திருந்த பெரிய குழந்தை, புது வரவால் தான் புறக்கணிக்கப்பட்டு விட்டதாக நினைக்கும். இதனால் மற்றவர் கவனத்தைக் கவர அனாவசியப் பிடிவாதம் பிடிக்கும். சாமான்களைப் போட்டு உடைக்கும். காரணமில்லாமல் அழும். குழந்தை தூங்கும்போது வேண்டுமென்றே சத்தமாகக் கத்தும். குழந்தையைக் கண்டித்துத் திருத்த முடியாது. பிரச்னைகள்தான் அதிகமாகும். மாறாக, பெரியவர்களாகிய நம் கவனிப்பு பெரிய குழந்தையிடமும் நிறைய இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் வகையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக உங்களுக்கு வேலை அதிகமாகி விட்டது என்பதற்காக, பெரிய குழந்தையை வேலைக்காரியிடம் ஒப்படைக்காதீர்கள். விளையாட, தூங்கும் நேரம் கதைச் சொல்ல, குளிப்பாட்ட, சோறூட்ட எப்படியாவது நேரம் ஒதுக்கி அவனது ஒவ்வொரு செயலையும் பெருமைப்படுத்தி, தட்டிக் கொடுத்து தங்கள் அன்பை அவன் உணரும்படி நடந்து கொள்ள வேண்டியது பெற்றோரின் கடமை.

சிரமம் கொஞ்ச நாள்தான். பெரிய குழந்தைக்கு விவரம் தெரிய ஆரம்பித்ததும் சிறிய குழந்தையை நேசிக்கத் தொடங்கும். எதிர்காலத்திலும் இந்த நேசம் நீடிக்கும்.

- பத்மா



9-ஆம் வாய்ப்பாடு மற்றுமொரு எளிய வழி

சமீபத்தில் கை விரல்களை மடக்கி 9ஆம் வாய்ப்பாடு கற்க எளிய முறையில் உதவியிருந்தார் ஒரு வாசகி. இதோ, மற்றுமொரு எளிய வழி. முதலில் 0 முதல் 9 வரை ஏறு வரிசையில் ஒன்றின் கீழ் ஒன்றாக எழுதவும். அதன் பக்கத்தில் 9 முதல் 0 வரை இறங்கு வரிசையில் எழுதவும். ஒரே நிமிடத்தில் 9ஆம் வாய்ப்பாடு ரெடி.

ஏறு வரிசை	இறங்கு வரிசை
0	9
1	8
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8	1
9	0

என்ன குட்டீஸ்? குஷிதானே!

- ஜெயந்தி நாகராஜன்.

அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...

ஈச்வரி ஜகதீச்வரி

13

வெற்றியருளும் விஜய சாமுண்டீச்வரி

உலகனைத்தும் ஈன்று காத்து அழித்து மீண்டும் படைப்பவள் ஈச்வரி. இந்தச் சக்கரச் சுழற்சியின் மையமான ஜகதீச்வரியும் அவளே! நமது பாரதத்தில் அன்னை வழிபாடு என்பது எத்தனை எத்தனையோ ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற ஆலயங்களில் பற்பல வகைகளில் நடைபெற்று வருவதை அறிவோம். நம்பிக்கை ஒன்றே ஆதாரமாகக் கொண்டு வாழ்வது என்பது நமது நாட்டின் வாழ்க்கையோடு இயைந்த ஒன்று. அவ்வகையில் ஒவ்வொரு ஆலயத்தைப் பற்றியும் கேள்விப்படுகின்ற வரலாறும் அதிசயமாக, அற்புதமாக, ஆனந்தமாக இருக்கின்றது.

துர்க்கை, கொற்றவை, சாமுண்டி, காளி, மகிஷாசுரமர்த்தினி எனப் பல நாமங்களில் காக்கும் தெய்வமாய்க் கைகளில் ஆயுதங்களை ஏந்தியிருந்தாலும் குழந்தைகளாகிய நமக்கு அவள் அச்சமூட்டுவதில்லை. அழகாகத்தான் காட்சியளிக்கிறாள். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொரு அன்னையின் கோலமும் இதுதானே! அன்போடு உணவு ஊட்டும் போது அன்னபூரணியாகவும், அறிவார்த்தமாகச் செயல்படும் போது கலைவாணியாகவும், குடும்பத்தில் மங்கலங்களை பொங்கிப் பொழிவிக்கும் போது மகாலக்ஷ்மியாகவும் காட்சியளிப்பவள். கோப மிகுதியால் விழிக்கும் போது கொற்றவையாக மிளிர்கிறாள்! அதைக் கண்டு குழந்தை அஞ்சி ஓடுவதில்லை. மாறாக அவள் கால்களையே கட்டிக் கொள்ள விழையுமல்லவா?



ஆணவத்தை அடக்கியவளாய், அழகு பொங்கும் திருக்கோலத்தில் மன்னவர்க்கும் மக்களுக்கும், வாழ்வும் வெற்றியும் அருளும் விஜயசாமுண்டீச்வரியாக, கொலுவீற்றிருப்பது மகிஷனுடைய ஊரான மகிஷூர், மைசூரில். மகிஷன் என்பவன் மூர்க்கத்தனம் விகார எண்ணங்களால் ஆன உருவினன். அவனை அழிக்க யாராலும் இயலாத நிலையில் அரன், அயன், மால் மூவருடைய சக்திகளும் ஒரே நேரத்தில் ஒருருவாக வெளிப்பட்டது. தேவி நிலவொளி போல் வெண்ணிறத்தவளாய்ப் பதினெட்டுக் கரங்களுடன் தோன்றினாள். மகாவிஷ்ணு கூறியதன் பேரில் ஒவ்வொரு தேவரும் ஒவ்வொரு ஆயுதத்தையும் அணிகலங்களையும் அன்னைக்குச் சமர்ப்பித்தனர்.

மைசூர் சாமுண்டீச்வரி

- ரேவதீ சங்கரன்





வீட்டுக்கு வீடு கங்கை!

அஸ்ஸாம் பகுதியில் ப்ராக்ஜோதிஷம் என்ற நகரில் அரசனாய் அனைவரையும் துன்புறுத்தி வந்தவன், பௌமன் என்னும் நரகாசுரன். அவனது அக்கிரமங்கள் பொறுக்க முடியாமல் போகவே கண்ணபரமாத்மாவே அவனை அழிக்க நேரிட்டது. தமது மகன் இறந்த துக்கம் ஒருபுறம் இருந்த போதும், பகவானைப் பார்க்கும்பேறு பெற்ற தன் பிள்ளை நிச்சயம் முக்தியடைவான் என்று தன்னைத் தேற்றிக் கொண்ட அவனது தாய் பூமாதேவி, மற்றவர்களுக்காக ஒரு பிரார்த்தனை செய்து கொண்டாளாம். "என் துக்கம் என்னோடு! உலக மக்களுக்கு ஒரு துக்கமும் ஏற்படக் கூடாது. என் மகன் இறந்த இந்த நாளில் எல்லோரும் விடியற் காலையில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்து, புத்தாடை உடுத்தி நல்ல விருந்துச் சாப்பாடு உண்டு மகிழ வேண்டும். அப்படி அதிகாலையில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்பவர்களுக்குக் கங்கையில் நீராடிய புண்ணியத்தையும் மகாலட்சுமியின் பரிபூரண அருளையும் தந்து அருள வேண்டும்" என்று கேட்டுக் கொண்டாளாம். அதன்படியே இன்றும்

பாற்கடல் தந்தது பட்டாடைகளும் முத்தாரமும். விசுவகர்மா பூட்டியதோ, கோடி சூரியன் போல் ஒளிரும் குண்டலங்கள், சூடாமணி, தோள் வளைகள், மேகலை, கடக, கேயூர கங்கணங்கள். த்வஷ்டா, நாத ஒலி எழுப்பும் பிரகாசமான பாதச் சிலம்புகளை அணிவிக்க, கடலரசன் கண்ணைப் பறிக்கும் நவரத்ன மணிமாலை தர, வருணன் வைஜயந்தி மாலை வாடாத் தாமரை மாலை அணிவிக்க, இமவான், பொன்னிறமான சிங்கத்தினை அளிக்க ஏறியமர்ந்தாள் எழிலரசி!

அரன் சூலமும், திருமால் சக்கரமும், பிரமன், வாள், கேடயத்தோடு, கங்கை நிரம்பிய கமண்டலமும், அக்னி சக்தி ஆயுதத்தையும் வருணன் 'ஓம்' என முழங்கும் சங்கும் தாமரை மலரும்,வாயு, வில் அம்புகளையும், இந்திரன் வஜ்ராயுதத்தையும் ஐராவத யானையின் மணிகளையும், காலன், தண்டாயுதத்தையும், விசுவகர்மன் கோடரியையும், குபேரன், மதுக் கலசமும் த்வஷ்டா கதையையும் கவசத்தையும் சமர்ப்பிக்க அத்தனை ஆயுதங்களையும் தரித்துக் கொண்டு தன்னைச் சுற்றி நின்ற தேவர்களிடம் புன்முறுவலோடு "அஞ்சற்க" எனக் கூறி அட்டகாசமாக ஒலி எழுப்பினாள்.

அந்த ஒலி கேட்டு வந்த மகிஷன் அலட்சியமாகப் "பெண்ணா!" என ஏளனம் செய்தபடி தாக்க முற்பட்டான்.

தேவி சண்டிகையும் கோபாவேசத்துடன் அவனுடன் போர் புரிந்தாள். மாபெரும் சக்தி முன் மகிஷன் எம்மாத்திரம்? அசுரனும் மடிந்தான்! அனைத்துலகும், "ஆஹா ஆஹா!" என வியந்தது. அத்தனை தேவர்களும் அஞ்சலி செய்தபடி, "எல்லா உயிர்களிலும் அன்னை வடிவாய் உறைகின்ற சக்தியை வணங்குகிறோம் வணங்குகிறோம் வணங்குகிறோம்" எனப் பணிந்தனர். அன்றும் இன்றும் அகில உலகினையும் காத்து அருளும் அன்னையின் பாத கமலங்களை மனதில் நிறுத்திக் கரம் குவித்துப் பணிகிறோம்! பணிகிறோம்! பணிகிறோம்!

அற்புதம்

கர்நாடக இசை உலகில் மும்மூர்த்திகளது வழியில் பல புதிய ராகங்களை உருவாக்கி பாடல்களை இயற்றிப் புகழுடன் நிலைத்து நிற்கும் மாமேதை ஹரிகேசநல்லூர் முத்தையா பாகவதர் அவர்கள். அவருடைய பெருமைக்கெல்லாம் காரணம் யார்? அவர் வாழ்வில் ஏற்பட்ட ஒரு நிகழ்ச்சி விளக்கும் அற்புதமாக!

நமது நாடு முழுவதும் கொண்டாடுவது தீபாவளிப் பண்டிகை! ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஸ்நானம் செய்யும் தண்ணீர் கங்கையாகிறது. எனவேதான் "கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?" என்று கேட்கிறோம்.

இது புராணம் என்றாலும் இதில் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது ஒரு பேருண்மை. ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் துன்ப அலைகள் வந்து கொண்டுதான் இருக்கும். நம்முடைய துன்பத்தையே பெரிதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. நம்மால் உலகம் சிறிது க்ஷேமமாக இருக்கும் என்று தெரிந்தால், நம் கஷ்டதை மறந்து உலக நன்மைக்காகப் பாடுபட வேண்டும். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இருளிலும் ஒளியை ஏற்றுவதே தீப ஆவளி-விளக்குகளின் வரிசைகள்!

நெல்லை மாவட்டத்தில் பிறந்து தஞ்சையில் இசை பயின்று பிரபல இசைக் கலைஞராகக் கொடிகட்டிப் பறந்ததும் உண்டு. பிறகு காலத்தின் வசத்தால் வறுமையில் உழன்றதும் உண்டு.

மைசூர் மன்னர் தசரா விழாவின் போது இசைக் கலைஞர்களை அழைத்துப் பாடச் செய்து அவர்களைக் கௌரவித்துப் பரிசுகளை வாரி வழங்குவாராம். அப்படி ஆண்டுதோறும் அங்கு சென்று பரிசுகளைப் பெற்று வந்த கலைஞர், பிரபல நாதசுர வித்வான் மதுரை பொன்னுசாமிப் பிள்ளை அவர்கள். சண்முகப்ரியா ராகத்தை ஆலாபனை செய்து 'வல்லீநாயக நீவே கதியனி' என்ற பாடலை வாசித்ததும் மக்களும் மன்னரும் பரவசமடைந்து மகிழ்ந்தனராம். பிறகு மன்னர் அவரைத் தனியாக அழைத்து, அப் பாடலைப் பாடச் சொல்லிக் கேட்டதோடு, யாருடைய பாடல் என்று கேட்டதும் வித்வானும் ஹரிகேசநல்லூர் முத்தையா பாகவதர் அவர்களைப் பற்றிச் சொன்னார்.

மதுரைக்கு வந்த வித்வான், பாகவதர் அவர்களிடம் நடந்ததைச் சொல்லி மைசூருக்குத் தசராவின் போது சென்றால் நல்ல பெருமைகிட்டும் என்று கூறினார். கையில் தம்பூராவுடன் சென்று மைசூர் அரண்மனையில் மன்னருக்கு முன்னால் பாகவதர் அவர்கள் அமர்ந்து பாடியதும், மன்னர் எழுந்து போய் விட அவருக்கான மரியாதைகளை மற்றவர்கள் செய்து அனுப்பி வைத்தார்கள். இதனால் பெரிதும் மனம் வருந்தியபடியே தளர்ந்து போய்த் தாம் தங்கியிருந்த சத்திரத்துக்கு வந்த போது வாசல் நிலைப்படியில் கால் தடுக்கி, "அம்மா!" என்று வேதனையோடு அலறியவர் நிமிர்ந்து பார்த்தார். அங்கே எதிரே அன்னை சாமுண்டீச்வரியின் மிகப் பெரிய ஓவியத்தைக் கண்டார். உள்ளத்தில் ஒரு மின்னல் வெட்டு! இது அவளுடைய லீலை! ஸ்ரீவித்யா உபாசகரான பாகவதர், அன்னையை எண்ணாமல் அரசனுடைய பரிசுகளுக்காகப் பாடியதை உணர்ந்தார். தன் பிழைக்குப் பிராயச்சித்தம் செய்ய ஓடினார் சாமுண்டேச்வரியின் சன்னிதிக்கு!



• முத்தையா பாகவதர்

கண்களில் நீர்மல்க, என் பிழை பொறுப்பாய் அம்மா - "தப்புலன்னியு தாளுகொம்மா சாமுண்டீச்வரி நாதோ" எனப் பௌளி ராகத்தில் கரைந்து உருகிப் பாடலானார். அப்போது மாலை ஆறு மணி! காலையில் திருப்பள்ளி எழுச்சிக்கல்லவா இந்த ராகத்தைப் பாடுவார்கள்! தன்னை வெறுத்து அன்னை கண் பாராளோ என்பதற்காக அவளை எழுப்பிடப் பாடினார். அந்த வேளையில் மாலை நேரப் பூசைக்காக அங்கு வந்த மன்னர் தெய்வீக இசையில் கட்டுண்

டார், மயங்கினார்.

ஆலயத்துக்கு வந்த மக்கள் அனைவரும் சிலைகளாக மயங்கி நின்றனர். கண்களை மூடி அவளுக்குள் கரைந்து கொண்டிருந்த பாகவதருக்கு நடந்தது எதுவுமே தெரியாது.

மறுநாள் காலை அவரைத் தேடி அரச அதிகாரி ஒருவர் வந்து அவரைப் பணிந்து அரச சபைக்கு அழைத்துச் சென்றார். என்ன ஆச்சரியம்! பக்கவாத்தியக் கலைஞர்கள் அமர்ந்திருக்க அரசர் அவரைப் பாடுமாறு பணித்தார்.

அன்னை சாமுண்டீச்வரியின் திருவருளும் ஆசிகளும் இருந்து விட்டால் சாதிக்க முடியாததுதான் உண்டோ?

அடுத்துப் பல மணி நேரம் அங்கே இசை வெள்ளம் பெருகியது. மகிழ்ந்த மன்னர் அவரைத் தினமும் பாடச் சொல்லி ஆறாம் நாள் அரசவையில் அவருக்குக் "காயகசிகாமணி" என்ற மிகப் பெரிய விருதினையும் சன்மானங்களும் பதக்கங்களும் தந்து கௌரவித்ததோடு அவரை நெருங்கிய நண்பராகவும் ஆக்கிக் கொண்டார். அன்னையின் அருள் ஒன்றால்தான் எவரும் மேன்மையடைய முடியும் என்பதற்கு இதனினும் சான்று வேறுண்டோ!



• நத்து அசைத்து மாத்தாடிதாளே!

ஆனந்தம்

மைசூரில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட போது, உலகெங்கும் புகழ் பெற்ற தாசப்பிரகாஷ் உணவகத்தின் உரிமையாளர் அன்னையைத் தரிசிக்க எங்களை அழைத்துச் சென்றார். போகும் வழியில் ஒரே கல்லில் அமைந்துள்ள பதினாறு அடி உயர நந்தியை வலம்வந்தோம்! கல்லில் வடித்துள்ள நந்தியின் அழகைச் சொல்லில் வடிக்க இயலாது. குன்றின் மேல் அமைந்துள்ள ஆலயத்துள் விநாயகனைக் கும்பிட்டு வலம்வந்து சாமுண்டேச்வரி அன்னையின் கருவறையினுள் கூப்பிய கைகளுடன் நுழைந்ததுதான் நினைவில் இருக்கிறது. அவளது தெய்வீக அழகில், அந்தப் புன்னகையின் ஒளியில் நம்மை மறக்கிறோம்! ''பாடுங்களேன்'' எனக் கன்னட மொழியில் யாரோ சொன்னதும் ஹரிகேசநல்லூர் முத்தையா பாகவதர் அவர்களுடைய "மாதே!" எனும் கமாஸ் ராக ஸ்வரஜதியை "சாதோதரி சங்கரி சாமுண்டேச்வரி''க்கு மட்டும் என்று பாடிய போது உடலெங்கும் ஆனந்தப் பரவசம்! இந்தப் பாட்டைக் கற்றுக் கொண்ட போது பாட்டுடைத் தலைவியின் முன் இதைப் பாடுவேன் என்றோ இல்லை அவள்தான் இதைக் கேட்கப் போகிறாள் என்றோ நினைத்திருப்பேனா?

பாடி முடித்துக் கைநிறைய செண்பக மலர்களைப் பிரசாதமாகப் பெற்றுக் கொண்ட பின் யாரும் நம்மை நகரச் சொல்லாத அந்த வேளையில், நானும் அவளும் மட்டுமே என்ற தனிப் பிணைப்பில் மெல்ல மனதுக்குள் நான் வேண்டிய போது அவளுடைய மூக்குத்தி நத்து 'கிலுகிலு'வென அசைந்ததைக் கண்டேன். அன்னை என்னோடு பேசினாளோ! மகிழ்ச்சி கரைபுரண்டோட நம்ப முடியாத ஆனால் நடந்த அதிசயத்தில் மிதந்தபடி 'அம்பாள் நத்து அசைந்ததைப் பார்த்தேனே' என்ற போதுதான் தலைமைப் பூசாரி என்னிடம், ''அம்மா மகாசக்தி! அவள் திருமேனியில் இஷ்டப்படி நடமாடும் கரப்பான் பூச்சிகள் நத்தை அசைப்பதும், பூக்களை அசைப்பதும் சகஜம்'' என்று விளக்கம் தந்தார். கூட வந்திருந்த நடனமணி என்னை ஒருமாதிரியாய் பார்த்தபோதும் என் மிதப்பிலிருந்து விடுபடவில்லை! நான் அதை நம்பத் தயாராக இல்லை! அன்னையின் நத்து அசைந்தது! அவள் என்னுடன் "மாத்தாடிதாளே!"



தேவையான பொருள்கள் :

ஹேண்ட் மேட் பேப்பர் அழுத்தமான
சிவப்பு கறுப்பு சுருக்கம் நிறைந்தது - 1
பின்னணிக்கு கறுப்பு நிற சார்ட் போர்ட் - 1
போஸ்டர் கலர் வெள்ளை நிறம் - 1 பாட்டில்,
பிரஷ் - நெ. 4 பெயிண்டிங் பிரஷ்
பென்சில், கத்தரிக்கோல், கார்பன் பேப்பர்,
ஒட்டுவதற்கு பெவிகால் டப்பா - 1.

செய்முறை :

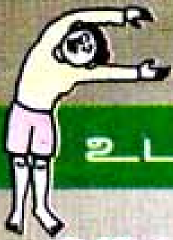
பத்திக் பாணியில் ஓவியங்கள்!

படத்தில் காணும் அன்னம் படத்தை தேவையான அளவு பெரியதாக்கி சிவப்பு நிற ஹேண்ட் மேட் பேப்பரின் பின்பக்கம் ரிவர்ஸில் டிரேஸ் செய்யவும். முன்பக்கம் வெண்ணிற கார்பனால் வரைய இயலாது என்பதால் வெளிக்கோடு வரை முழுவதுமாக வரைந்து படத்தைத் தனியே கத்தரித்து எடுத்து கறுப்புநிற சார்ட் போர்டில் அமைப்பாக ஒட்டிக் கொள்ளவும். தரமான கறுப்பு சார்ட் போர்டு என்றால் ஒட்டினாலும் சுருக்கம் வராது.

பிறகு படம் முழுவதும் வெளிக்கோடுகளை மட்டும் நிதானமாக சற்று நீண்ட புள்ளிகளைப் போல வெள்ளைக் கலரில் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். படத்தின் அமைப்பு அளவு இவைகளுக்கு ஏற்பட உங்கள் புள்ளிக் கோடுகள் அமைந்தால்தான் படம் காண்பவர்களுக்கு புதிய தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். உட்பக்க பாகங்களை அதாவது கண்கள், இறகுகள், தோகைகளின் வளைவுப் பகுதிகள் ஆகியவற்றை ஒரே சீரான புள்ளிக்கோடுகளால் வரைந்து விட்டால் போதும். படம் பூர்த்தியாகி விடும். கறுப்புப் பின்னணியில் தோகை விரித்து ஆடும் அன்னம் இந்தப் புள்ளி அலங்கரிப்பினாலும், கரடு முரடான கோடுகள் அமைந்த அன்ன உருவத்தினாலும் பத்திக் பெயிண்டிங் போன்ற ஒரு நேர்த்தியான தோற்றத்தைத் தந்து பார்ப்பவர்களைப் பரவசத்தில் ஆழ்த்தி விடும்!

- ரமணி ரங்கநாதன்





உடற்பயிற்சி

கோயம்புத்தூர் ராஜலட்சுமி , ஆதம்பாக்கம் எஸ். ராஜலட்சுமி, சென்னை சரோஜா, நியூடெல்லி மனோபாய் இன்னும் இது போல் நிறைய வாசகிகளின் கோரிக்கைக்கு இணங்க செப்டெம்பர் மாதம் மணிமங்கை வாசகி குறிப்பிட்டிருந்த பயனடைந்த மருத்துவக் குறிப்பை இங்கு மீண்டும் பிரசுரம் செய்கிறோம். ஜூலை 2002 மங்கையர் மலரில் விஜயா ஸ்ரீதரன் எழுதிய 'காலை எழுந்தவுடன்' எனும் அந்த அற்புத மருத்துவக் கட்டுரை இதோ உங்களுக்காக வாசகிகளே!

காலை எழுந்தவுடன்...



காலை எழுந்ததும் 'தடதட' வென்று (எல்லோருக்கும் அவசரம் தான்!) காரியங்களில் இறங்கக் கூடாது. இரவு முழுதும் ஓய்வாக இருக்கும் உடல் பாகங்களை கொஞ்சம் நிதானமாகத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்ப வேண்டும். 'வார்ம்-அப்' செய்ய வேண்டும்.

இந்த எளிய யோகா பயிற்சிகள் நம் உடலினுள் புதைந்திருக்கும் சக்தியை வெளியில் கொண்டு வரு கிறது. இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் உள்ளுக்குள் இருக்கும் 'குண்டலினி' சக்தியையும் வெளியில் கொண்டு வரும். இந்தக் குண்டலினி என்பது முதுகுத் தண்டின் அடியில் இருப்பதாக யோகா நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.

இந்தப் பயிற்சிகள் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து உள் உறுப்புகளை மசாஜ் செய்து நச்சுப் பொருள்களையும் வெளியேற்றுகிறது.

1. மூச்சு விடுதல் :

படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருப்பதற்கு முன் கண்களை மூடியபடி நிதானமாக மூச்சை இழுத்து வெளியில் விட்டால் பிராணவாயு ரத்தத்தில் பரவி, மூளைக்கு நிறைய ரத்தம் செல்ல வழிசெய்கிறது.

2. சீரமைத்தல் :

இந்தச் சக்தி உடல் முழுக்கப் பரவுகிறது. நம்முடைய முதுகுத்தண்டை ஒரு காலியான குழாய் போல கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். கீழே கூறப்படும்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ஒவ்வொரு பயிற்சியும் வளைந்து, திரும்பி, குனிந்து செய்யும் போது சக்தி வெளிப்பட்டு இந்தக் குழாய் வழியாக உடலின் மற்ற பாகங்களுக்குப் பரவி தலை வரை போகிறது.

தினமும் காலை இந்த எளிய யோகா செய்து நம் உடலின் சக்தியை விடுவித்து உடல் முழுக்கப் பரவச் செய்து நாளைத் தொடங்குங்கள். இது உடலுக்கும் மனதுக்கும் சக்தி தரும்.



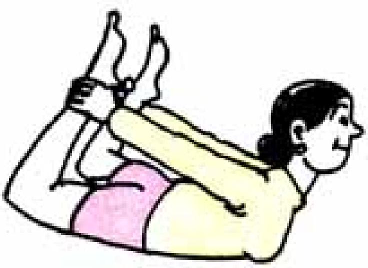
பாடி வார்மர் :

நேராக நின்று கொண்டு கைகளை மேலே தூக்கி மெதுவாக இடுப்பை ஒரு பக்கமாக வளைக்கவும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும் ஒன்றையொன்று நோக்கி இருக்க வேண்டும். பத்து எண்ணவும். மெதுவாகப் பழைய நிலைக்கு வந்து, பிறகு எதிர்ப்பக்கம் இதே போல செய்யவும். ஐந்து முறைகள் செய்யவும்.



முதுகு சீராக்கல் :

கால்களை அகட்டி (தோள் அகலம்) வைத்து முன்புறம் மெதுவாகக் குனிந்து கைகளால் கணுக்கால்களைப் பிடிக்கவும். முழங்கால்கள் வளையக் கூடாது. பத்து எண்ணவும். பிறகு நேராக பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும்.



ஸ்பைன் ஸ்ட்ரெச்சஸ் :

குப்புறப்படுத்து, கால்களை மடித்து இரண்டு கைகளாலும் கணுக்கால் களைப் பிடிக்கவும். மெதுவாகத் தலையையும், கால்களையும் ஒரே சமயம் தூக்கவும். இலேசாக ஊஞ்சல் போல (வயிற்றின் மேல்) ஆடவும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும். ஐந்து முறைகள்.



ஸ்பைன் ரிலாக்ஸர் :

முழங்காலிட்டு உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும் கீழ் இடுப்பின் பின்புறம் விரல்கள் கீழ்நோக்கி வைத்து தலையைப் பின்புறம் வளைக்கவும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும். ஐந்து முறைகள்.

காலை நேர டென்ஷனைக் குறைக்க...



கிச்சனில் ஒரு சிறிய அலாரம் கடிகாரம் வைத்துக் கொள்ளவும். டைம் பார்த்து செய்து முடிக்க உபயோகமாக இருக்கும்.

- *விஜயா*

தொப்பைக்கு குட்பை!

தொப்பைக்கு குட்பை சொல்ல நினைப்பவர்கள் வாரத்தில் மூன்று நாளாவது "ஓட்சை" பாலுடன் (அ) மோருடன் சேர்த்துக் காலை உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

- ஈஸ்வரி.





டோட்டல் பேக் எக்ஸ்டெண்டர்:

இது முதுகை எதிர்ப்புறமாக வளைக்கும் பயிற்சி. முட்டி போட்டு உட்கார்ந்து உடம்பை முன்புறம் வளைத்து உச்சந்தலையை தரையில் படும்படி வைக்க வேண்டும். இடுப்பை மேலே தூக்கி இரண்டு கால்களின் ஆடுசதையில் சப்போர்டாக கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்கு வரவும். ஐந்து முறைகள்.

முதுகுத்தண்டு சீர்படல் :

கால்களை அகட்டி வைத்து வலது பக்கமாகக் குனியவும். முகவாய் வலது முட்டியில் இடிக்க வேண்டும். (முயற்சியாவது செய்யுங்கள்!) தரையில் இரண்டு உள்ளங்கைகளைப் பதிக்கவும். (முடியுமா?) 10 எண்ணவும். நேராக நிமிர்ந்து இடப்பக்கம் செய்யவும். ஐந்து முறைகள்.



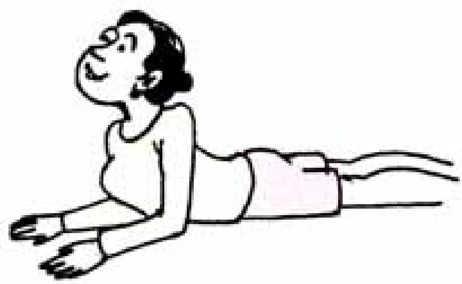
பேக் ஸ்ட்ரெச்சஸ் :



தரையில் படுத்து வலது முழங்காலை மடித்து மார்புக்கூட்டின் அருகில் இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும். 20 எண்ணவும். பிறகு வலது காலை நீட்டி இடதுகாலை அதே போல் செய்யவும். 5 முறைகள.

ஸ்ட்ரென்த் பில்டர் :

குப்புறப்படுக்கவும். இரண்டு முழங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி இடுப்புக்கு மேல் பகுதியைத் தூக்கவும். தோள்களை கீழே வைத்து கழுத்தை மட்டும் தூக்கினால் கழுத்திலிருந்து முதுகுத்தண்டு முழுதும் ஒருவித அழுத்தம் தெரியும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும். 5 முறைகள்.



- விஜயா ஸ்ரீதரன்

தீபாவளித் தகவல்கள்



'மஹதாப்' மத்தாப்பு ஆனது!



தஞ்சை சரஸ்வதி மஹால் நூலகத்திலுள்ள 'ஆகாச பைரவ ஜல்பம்' என்ற ஓலைச் சுவடியில் வாணவெடிகளைப் பற்றிய செய்திகள் உள்ளன.

சிவகாசியில் பட்டாசு தயாரிக்கும் தொழில் 1923-ம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப் பட்டது.

தீபாவளியன்று வெடிகள் வெடிக்கும் பழக்கம் முகலாயப் பேரரசர் பாபர் (1483-1530) காலத்தில் ஏற்பட்டது.

ஒளி என்று பொருள்படும் 'மஹதாப்' என்ற உருதுச் சொல்லிலிருந்து தான் 'மத்தாப்பு' என்ற பெயர் வந்தது.

மேற்கு வங்கத்தில் தீபாவளியன்று இளம்பெண்கள் தீபங்களை ஏற்றி ஆற்றில் மிதக்க விடுவார்கள்.

சங்கீத மும்மூர்த்திகளில் ஒருவரான ஸ்ரீமுத்துசுவாமி தீட்சிதர் 1874-ம் ஆண்டு தீபாவளித் திருநாளில்தான் முக்தியடைந்தார்.

- சின்னஞ்சிறுகோபு.

லட்டுத் தேர்!

காசியில் தீபாவளியன்று அன்ன பூரணி ஆலயத்தில் லட்டுகளால் ஆன தேர் உலாவரும்.

தீபாவளியன்று அமிர்தசரஸ் பொற்கோவிலில் தீப அலங்காரம் நடக்கும்.

நாம் மாட்டுப்பொங்கல் கொண்டாடுவது போல் இமாச்சல பிரதேசத்தில் தீபாவளியன்று மாடுகளை குளிப்பாட்டி அலங்கரித்து பூஜை செய்வார்கள்.

நேபாள நாட்டில் தீபாவளியை 'திகார்' என்ற பெயரில் ஐந்து நாள் கொண்டாடுகிறார்கள்.

யூதர்கள் தீபாவளியை 'அனுக்கா' என்ற பெயரில் கொண்டாடுகிறார்கள்.

- ஷைலஜா பாலமுருகன்

வெற்றிலை போடும் நாள்

மகாராஷ்டிராவில் தீபாவளித் திருநாளை வெற்றிலை போடும் திருவிழாவாக சில இடங்களில் கொண்

டாடுகிறார்கள். தீபாவளி அன்று சூரியன் துலா ராசியில் பிரவேசிக்கிறார். இந் நாளில் வெற்றிலை போடுவதால் (சுவைப்பது) அந்த வருடம் முழுவதும் எல்லாக் காரியங்களும் வெற்றியடையும் என்பது நம்பிக்கை. மேலும், அன்று மகாபலி சக்கரவர்த்திக்குப் பூஜை செய் வதும், மகாலட்சுமியை வழிபடுவதும் அவர்களின் வழக்கம்.

துடைப்பத்துக்குப் பூஜை!

வடநாட்டில் சில இடங்களில் தீபாவளிப் பண்டிகையை முன்னிட்டு 'லட்சுமி பூஜை' செய்வார்கள். அப்போது புதிதாகத் துடைப்பம் (விளக்குமாறு) வாங்குவார்கள். துடைப்பத்தை அவர்கள் லட்சுமி என்று அழைப்பார்கள். வீட்டில் துடைப்பத்தை வைத்து மஞ்சள், குங்குமம் இட்டு மலர்சூடி, தூப, தீபம் காட்டி பூஜை செய்தபின் உபயோகிப்பது வழக்கம்.

- ராதா பரிமளம்

ஒளித்திருநாள்

முகலாய அரசர்கள் தீபாவளியை ஜாஷ்ன்-எ-சிரகான் (ஒளித்திருநாள்) என்ற பெயரில் அரசு விழாவாகக் கோலாகல மாகக் கொண்டாடினார்கள். நல்லிணக் கச் செம்மல் அக்பர் அத் தினத்தில் ஹிந்து புரோகிதர்களைக் கொண்டு இந்து விக்கிரகங்களுக்கு விசேஷ பூஜைகள் செய்வித்து ஏராளமான விளக்கு வரிசை களால் ஆக்ரா நகரத்தையே ஜ்வலிக்கச் செய்து மகிழ்வாராம். டன் கணக்கில் நெய்யைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப் பட்ட கில், காண்ட், பாடாஷே, மேவா, காஞ்ஜ் போன்ற விசேஷ இனிப்பு வகை களுடன் ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு 'போஜ்' எனப்படும் சிறப்பு விருந்து வழங் கப்படும். இரவு முழுவதும் வாண வேடிக்கைகளால் வானம் வண்ணமயமா வதை அரச குடும்பத்தினர் குதுப்மினார், செங்கோட்டை போன்ற கோபுரங்களி லிருந்து கண்டு மகிழ்வார்கள்.

- எஸ். சரோஜினி.





என் ஸ்நேகா நல்லா கதை எழுதுவாள்!
என் ரிஷி பிரமாதமா வரைவான்!
என் பையன் விஸ்வேஸ் நிறைய ஜோக்ஸ் சொல்லுவான்!

விசில் நாயகி!



கண்ணை மூடிக் காதால் கேட்கும் பொழுது அது 'சீழ்க்கை' ஒலியாகவே தெரியவில்லை. யாரோ குழலெடுத்து இன்னிசை மழை பொழிவது போல் இருக்கிறது. யார் இசைப்பது என்று பார்த்தால் அவர் ஒரு விசில் நாயகி - நிவேதிதா! இவர் இசைப்பது குழலில் இல்லை. தன் வாயால். ஆம் விசிலடித்துத்தான் கச்சேரி பண்ணுகிறார்.

விசில் ஓசையிலே இரண்டு மணி நேரம் சங்கராபரணம், சிம்மேந்திர மத்திமம் போன்ற மேளகர்த்தா ராகங்களை பிசிறு இல்லாமல் ஊதித் தள்ளுகிறார். எப்படி இது இவருக்குச் சாத்தியமாயிற்று?

பதிலளிக்கிறார் இவரது தாயார் நிகிலா ஷ்யாம்சுந்தர். "நிவேதிதா எட்டாவது படிக்கும் பொழுது ஒருநாள் விசிலடித்துக் கொண்டே கணித ஹோம்-ஒர்க் செய்து கொண்டிருந்தார். நான் சமையல் வேலையில் மும்முரமாக இருந்தேன்.

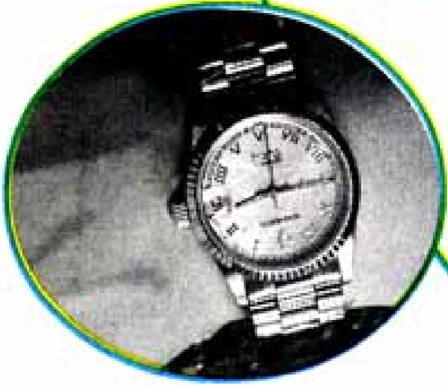
பொதுவாக எங்கள் வீட்டில் என் மாமனாரும், என் கணவரும் விசில் கச்சேரி செய்பவர்கள். அன்றைக்கும் அப்படித்தான் மிருதங்க வித்வானான என் கணவர்தான் விசில் கச்சேரி செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டு எட்டிப் பார்த்தால் இவள். எனக்கு ஒரே ஆச்சர்யம். கர்நாடக இசையில் ஒரு பாடலை ஒரு பிசிறுமில்லாமல் அப்படியே விசிலடிக்கிறாள்.

உடனே அவளுக்குள் இருக்கும் இந்தத் திறமையை மேலும் வெளிக்கொண்டு வர அன்றே பாடம் ஆரம்பித்து விட்டோம். நான் ஒரு வாய்ப்பாட்டுக் கலைஞரானதால் நிவேதிதாவுக்கு வீட்டிலேயே கர்நாடகச் சங்கீதத்தை கற்றுக்



• பெற்றோருடன் கச்சேரியில்...

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



கையில் வாட்ச் கட்டிய அடையாளமா?

நீங்கள் உங்கள் வாட்ச் ஸ்ட்ராப்பை (மெட்டல்) 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறையாவது நன்கு கழுவி (பெட்ரோல் வாஷ் ஏதாவது பயன்படுத்தி) அணிந்து கொள்ளவும். அப்போது கையில் பட்டையாய்த் தோற்றம் வர வாய்ப்பு இல்லை.

- விஜயா

கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். அவளும் அதை அப்படியே விசிலில் பயிற்சி மேற்கொள்ள இப்படி ஆரம்பித்ததுதான் அவளது விசில் கச்சேரி" என்கிறார் பெருமை பொங்க.

சரி, பொதுவாக ஆண் பிள்ளைகள் சீட்டியடித்தாலே வாயடைக்கும் வீட்டுப் பெரியவர்கள் நிவேதிதா விஷயத்தில் எப்படி? என்றால் சிரிக்கிறார் நிகிலா. "பொதுவாக அப்படிச் சொல்லுவார்கள். ஆனால் எல்லோராலும் சீட்டி அடிக்க முடியாதே. அதை ஒரு திறமையாகத்தான் நாம் பார்க்க வேண்டும். எங்கள் வீட்டில் நிவேதிதாவின் திறமையை அனைவரும் பாராட்டி ஊக்குவிக்கிறோம். ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகச் சொல்வேன். எதுவுமே நாங்கள் திட்டமிட்டுச் செய்ய வில்லை. அவள் விசிலடிக்க ஆரம்பித்ததும் யதேச்சையாக நடந்ததுதான். அதே போல் அவள் கச்சேரி பண்ண ஆரம்பித்ததும், தானாக அவளுக்குக் கிடைத்த வாய்ப்புகளும் கடவுள் அருளால்தான்" என்கிறார்.

துபாய் வரை சென்று தன் திறமையை நிலைநாட்டி வந்திருக்கும் நிவேதிதா சென்னை ராஜலெட்சுமி பொறியியல் கல்லூரியில் மூன்றாம் ஆண்டு பயிலும் கல்லூரி மாணவி.

வெறும் ஸ்வர அடிப்படை வைத்து விசிலடிக்காமல் முழுப் பாட்டையும் தெரிந்து கொண்டு விசில் ஓசை எழுப்புவதுதான் எளிது என்று கூறும் இந்த விசில் நாயகி மேலும் மேலும் இத் துறையில் சாதிக்க வேண்டும் என்கிற தணியாத தாகத்துடன் இருக்கிறார்.

தகவல் : **என். மாலதி (அன்பு வட்டம் எண் 445)**

பேட்டி : **காவ்யா**



கொண்டையில்
தாழம்'பூ'
கையிலே
துடுப்'பு'
பானையில்
என்ன 'பு'
பிடிப்பு - அடி
பிடிப்பு...!

- செல்வி முருகப்பன்



கண்டதும் கேட்டதும்

நான் தொலைக்காட்சியில் வரும் அரட்டை அரங்கம், பட்டிமன்றம், இப்படிச் சில நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதுண்டு. அதில் பேச்சாளராக வருபவர்கள் 'மேல்நாட்டினரிடம் எந்தவிதக் கலாசாரமும் இல்லை, சரியாகக் குடும்பம் நடத்துவதில்லை, பிள்ளைகளைப் பெற்றோர் அன்பாக, அக்கறையாகப் பார்ப்பதில்லை, பிள்ளைகள் பெற்றோரிடம் அன்பாக இல்லை' என்றெல்லாம் பேசிக் கொள்கிறார்கள். அது தவறு. எந்தச் சமுதாயத்திலும் நல்லதும் கெட்டதும் உண்டு. நான் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இலண்டனில் வசிக்கிறேன். நான் கண்டதும், கேட்டதுமான அனுபவங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

திருமண வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை அறுபது ஆண்டுகளுக்கு மேல் தம்பதிகளாக வாழ்ந்த பலர் எமது தெருவில் இருந்திருக்கிறார்கள். இன்றும் இருக்கிறார்கள். அடுத்த வீட்டில் இருக்கும் தம்பதியர் சென்ற ஆண்டில் தமது 50வது திருமண நிறைவைக் கொண்டாடினர். அந்தக் கொண்டாட்டத்தை அவர்களுடைய ஏழு பிள்ளைகளுமே ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். அவர்கள் தமக்கு அன்பளிப்பாகக் கிடைத்த பணத்தொகையை மருத்துவசாலைக்கு கையளித்தனர். காலை 9.30க்குத் தெருவில் நடந்து போனால் பல வயது முதிர்ந்த (80 - 90 வயது இருக்கலாம்) தம்பதியர் விழுந்து விடாமல் ஒருவர் கையை மற்றவர் பிடித்துக் கொண்டு நடந்து போவதைக் காணலாம்.

இங்கும் பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளை மடி மீதும், மார் மீதும், தோள் மீதும் போட்டு அன்பாகவே வளர்க்கிறார்கள்.



அக்கறையாகப் படிக்க வைக்கிறார்கள். நீச்சல், கால் பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டிலும் ஊக்கமளிக்கின்றனர். அப்படியில்லாவிட்டால் இந்த நாடு முன்னேறியிருக்க முடியாதே!

அதே போல தம் பெற்றோரைக் கவனமாகப் பராமரிக்கும் பிள்ளைகளும் இங்கு இருக்கிறார்கள். தமது குடும்பத்தைக் கவனிக்கும் அதே நேரத்தில் வயதான பெற்றோருக்கு வேண்டிய தேவைகளையும் (வாரந்தோறும் அவர்

களுக்குத் தேவையான உணவுப் பொருள்கள், சுகவீனமான போது மருத்துவரிடம் அழைத்துப் போதல்; கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். என்னுடன் வேலை செய்யும் சில பெண்கள் (திருமணம் செய்யாது) தமது பெற்றோரை, ஊனமுள்ள சகோதரர்களை வைத்துப் பராமரிப்பதைக் காணலாம். சில ஆண்கள் கூடத் தம் பெற்றோர்களைத் தாமே வைத்துப் பராமரிப்பதாகச் சொல்வார்கள்.

குடும்பப் பெண்களும் நம்மவரைப் போல வீட்டு வேலைகள் யாவும் செய்வார்கள். இங்கு வேலைக்கு ஆளை அமர்த்துவது என்பது கட்டுப்படியாகாத விஷயம். (பெருஞ்செல்வந்தர்களைத் தவிர) அதனால் வேலையை விட்டு விட்டுக் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் குடும்பப் பெண்களும் இருக்கிறார்கள். வாழ்க்கைச் செலவு அதிகமானதால் பெரும்பாலோர் வேலைக்குப் போகிறார்கள். கணவன்மார்களும் வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள்.

சமூக வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரையும் நமது நாட்டில் காண முடியாத சில பண்புகளையும் இங்கு காணலாம். ரயில், பஸ்களில் பிரயாணிகள் முடிந்தவரை தள்ளி நின்று ஏறுபவர்க்கு இடம் கொடுப்பர். பிரயாணம் செய்யும் போது பத்திரிகையோ, புத்தகங்களோ வாசிப்பார்கள். நேரம் தவறாமல் பொது நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். நிகழ்ச்சி ஆரம்பித்து விட்டால் இடையில் புகுந்து கொள்ள முடியாது. உதாரணமாக நாடகமென்றால் முதற்காட்சி முடிந்து அடுத்த காட்சி ஆரம்பிக்க முதல் இடைவேளையில்தான் பார்வையாளர் உள்ளே செல்ல அனுமதிக்கப்படுவர். இப்படிப் பல நல்ல அம்சங்கள் உண்டு.

நான் கவனித்த இன்னுமொரு விஷயம் : தமிழர்கள் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் நமது மொழி கலாசாரம், பண்பாடு என்று வானளாவப் புகழ்வார்கள். ஆங்கிலேயர் தமது சமுதாயம், பண்பாடு என்று மேடைகளில் புகழ்ந்து பேசியதை நான் என்றும் கேட்டதில்லை.

- தவம், லண்டன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : கேக் **கடைசித் தேதி : 20.11.2005**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



1. அன்னையே! அருளோடு வாக்குரை செய் லக்ஷ்மி!
2. அஞ்ஞான இருள்நீக்கும் ஒளியான லக்ஷ்மி!
3. அகில உலக மோகன ஆனந்தமய லக்ஷ்மி!
4. ஆருயிரைப் பாருயிரைக் காக்கும் மகாலக்ஷ்மி!
5. அண்ட பிண்டாண்டத்தை நிலைநாட்டும் லக்ஷ்மி!
6. தொண்டர் மனக்குடியாய்த் தோன்றிவிளங்கும் லக்ஷ்மி!
7. அன்னமாய் ஆருயிராய் பிரம்மமான மகாலக்ஷ்மி!
8. ஆனந்த நிலைதனிலே அமர்ந்திருக்கும் லக்ஷ்மி!
9. அரிய பரம்பொருளாய் ஒளிர்ந்திடும் லக்ஷ்மி!
10. ஆதியாய் நீதிமறை சோதிய்ய லக்ஷ்மி!
11. நான்மறை விளக்கேற்றி நாவில் வைத்த லக்ஷ்மி!
12. நாரணன் தன் மார்பில் நலமாய் விளங்கும் லக்ஷ்மி!
13. பாற்கடல் அரசன் பெற்ற திருமகளே லக்ஷ்மி!
14. பாருலகம் செழித்திடவே பரிந்தருளும் லக்ஷ்மி!
15. நல்வழியே நற்குணமே நல்வினையே அருள் லக்ஷ்மி!
16. சுந்தரி நிரந்தர வரம் அருளும் லக்ஷ்மி!
17. சந்தான சௌபாக்கியம் தந்திடும் லக்ஷ்மி!
18. சகலமாம் மங்களங்கள் அளித்திடும் லக்ஷ்மி!
19. சந்திரனின் சோதரியாய் வந்துதித்த லக்ஷ்மி!
20. சங்கடங்கள் தீர்த்துமே காத்திடும் லக்ஷ்மி!
21. எண்ணிய பேர்களுக்கு என்றும் அருளும் லக்ஷ்மி!
22. சோக வினைகளைத் தீர்த்தருளும் லக்ஷ்மி!
23. சொர்க்க போகங்களைச் சொரிந்தருளும் லக்ஷ்மி!
24. தெங்கிளநீருக்குள் தெளிந்து நிற்கும் லக்ஷ்மி!
25. ஆங்காரம் நீக்கியே ஆண்டருள்வாய் லக்ஷ்மி!
26. கற்பூர ஒளியினிலே காந்தியான லக்ஷ்மி!
27. கஸ்தூரி பரிமளத்தில் மணம் வீசும் லக்ஷ்மி!
28. குங்குமப்பூவில் குளிர் மணமே லக்ஷ்மி!

லக்ஷ்மி!

அலைமகளைப் போற்றும் பல துதிகளையும், தமிழ்ப் பாடல்களையும் தொடர்ந்து நாம் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறோம். எழுத்தறிவு அதிகமில்லாத அந்தக் காலத்தில் வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் சொல்லி வந்த துதிகளை அடுத்த தலைமுறை காதில் வாங்கியே மனதில் பதியவைத்துக் கொண்டு தமது குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தந்து வருகின்றனர். அவ்வகையில் திருமதி **சாவித்ரி சாரங்கபாணி** எனும் அம்மையார் தமது பாட்டிகாலத்திலிருந்து சொல்லி வந்த மஹாலட்சுமி துதியினை நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்ளுகிறார். ஷார்ஜாவிலிருந்து இதனை நமக்கு அனுப்பித் தந்தவர் அவரது மகள் திருமதி **சந்திரா கீதாகிருஷ்ணன்**.

தலைமுறைகளை வாழவைக்கும் தனிப் பெருங்கருணையைப் போற்றி மகிழ்வோம்!



29. கோரோசனத்தில் குடியிருக்கும் லக்ஷ்மி!
30. பச்சைக் கற்பூரத்தில் பரிமளிக்கும் லக்ஷ்மி!
31. இச்சையாய்க் கேட்கின்ற வரமருளும் லக்ஷ்மி!
32. நாவிலே சுவையாக நின்றிடும் லக்ஷ்மி!
33. நவமான உணவாக நலம் தரும் லக்ஷ்மி!
34. கண்ணாடி போல் மனதைத் துலக்கிடும் லக்ஷ்மி!
35. கண்களாய்க் காட்சியாய் விளங்கிடும் லக்ஷ்மி!
36. காயகல்பமாய்க் குணமளிக்கும் லக்ஷ்மி!
37. நியாயம் தவறாத நீதியே லக்ஷ்மி!
38. தாமரை முகம் கொண்ட தனியழகே லக்ஷ்மி!
39. தாமரைப் பாதங்கள் தஞ்சம் அம்மா லக்ஷ்மி!
40. சங்கநிதி பதுமநிதி ஆனவளே லக்ஷ்மி!
41. பொங்கிடும் மங்களம் பொழிந்திடுவாய் லக்ஷ்மி!
42. தன்மயமாகவே வாக்கில்வரும் லக்ஷ்மி!
43. தேன்போல நன்மைகளைச் சொரிந்திடும் லக்ஷ்மி!
44. கரும்பிலே இனியதோர் ரசமான லக்ஷ்மி!
45. கருணையாய் என்னுள்ளே நிலைத்திடுவாய் லக்ஷ்மி!
46. புத்திக்குள் கூர்மையாய்ப் பொலிந்திடும் லக்ஷ்மி!
47. புதுமைகளை அறிவினுள் புகுத்திடும் லக்ஷ்மி!
48. சொல்லிலும் செயலிலும் இயக்கிடும் லக்ஷ்மி!
49. சொல்லிடும் துதிதனில் துலங்குவாய் லக்ஷ்மி!
50. பரந்தாமன் தேவியே பரிந்தருள்வாய் லக்ஷ்மி!
51. பணிந்தோர்கள் திருவாக்கில் வந்தருள் லக்ஷ்மி!
52. ஆணவம் அகந்தையை அடக்கிடும் லக்ஷ்மி!
53. அறிவாற்றலாய் எம்முள் ஒளிவிடும் லக்ஷ்மி!
54. அண்டிவந்தோர் துயர் துடைத்திடும் லக்ஷ்மி!

(தொடரும்)

நமக்கு நாற்பது வயது ஆகும் போது நமக்குத் தெரிகிறதோ இல்லையோ, இலேசாகத் தள்ளி வைத்துப் படிக்கும்படி இந்தக் கண்ணுக்கும், எத்தனை குறைத்து சாப்பிட்டாலும் இளைக்காத உடம்புக்கும் கட்டாயம் தெரிந்து விடுகிறது.

இப்படி அலுத்துக் கொண்டே நான் கண்ணாடியில் பார்த்த போது காதோர நரை இலேசாய்ச் சிரித்து வெறுப்பேற்றியது. நானென்ன தசரத மஹாராஜாவா.. காதோர நரைக்கு உடனே மகனைக் கூப்பிட்டு பட்டாபிஷேகம் செய்ய? கறுப்பு மெஹந்தியைத் தேடினேன்! 'சே.. டீவியில், பத்திரிகையில் எத்தனை பேர் 40, 50 வயதில் ஸ்லிம்மாய், ட்ரிம்மாய்



நடந்து நடந்து



இருக்கிறார்கள். இன்னும் என்ன தான் செய்வது? சாப்பாட்டைக் குறைத் தாயிற்று. கோபம்தான் மிச்சம். ஜிம்முக்குப் போகலாமா... என்றால் 'ஃபீஸ்' தயக்கத்தில் அந்த எண்ணமும் பணால்! யோசித்து யோசித்து பெருமூச்சு நீள.... பக்கத்துக் காலனி புவனா வந்து கதவைத் தட்டினாள்.

"ஹலோ எப்படிப்பா இருக்கீங்க? என்ன வி.ஆர்.எஸ். கிடைச்ச சந்தோஷமா? இலேசா வெயிட் போட்டிருக்கீங்க?" என்று இடுப்பில் செல்லமாய்த் தட்ட அமுலகையின் எல் லைக்கே போனேன். இவள் மட்டும் பெரிய கொடியா? என்று கேட்க நினைத்து ஒரு அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தேன். "ஏய் முக்கியமா நான் எதுக்கு வந்தேன் தெரியுமா? போன வாரம் டாக்டர்கிட்டே ஷுகர் டெஸ்ட் பண்ணப் போன போது கட்டாயம் 'வாக்' போகணும்னு சொல்லிட்டார். காலங்கார்த் தால இருட்டோட எப்படிப்பா தனியாப் போறது? நீயும் வரியா...?" அவ முடிக்கறதுக்குள்ளே என் முகத்தில் ஒரே 'பளிச்'. அவள் என்னை 'குண்டு' என்று சொன்னதற்கான பழிவாங்கலை அவசரமாய்த் தள்ளிப் போட்டு, "ஓ... யெஸ்.. கட்டாயமா நாளைக்கே போலாமா?" என்று துள்ளிக் குதிக்க... "நாளைக்கு வேணாம்ப்பா.. நாளன்னிக்கு அமாவாசை அன்னியிலிருந்து ஆரம்பிக்கலாம்" என்று சொல்ல... இரண்டு ஸ்லிம் பியூட்டிகள் தயாராகும் வேளை ஒரு 24 மணி நேரம் தள்ளிப் போடப்பட்டது!

அன்றைக்கு இராத்திரி இவரிடம் சொன்ன போது "வெரிகுட்" என்று கேலிச் சிரிப்போடு ஒதுங்கிக் கொண்டார். அடுத்த நாள் காலை (வயிறெல்லாம் ஒட்டி அழகாய் ஜீன்ஸ் போட்டு மாடிப்படி துள்ளி ஏறுவது போலக் கனவு பாதியில் இருக்கும் போது) சத்தம் கேட்டு எழுந்தால்... மணி ஏழு! பகீரென்றது. உடனே, "பரவாயில்லை.. இன்றைக் குத்தானே கடைசியாய் இதுபோல் லேட்டாக எழுந்திருக்க முடியும்?" என்று சமாதா னத்துடன் மேலும் அரை மணி நேரம் தூக்கம் ஓடியது. அதே சாக்காய் அன்று மத்தி யானம் ஒரு குட்டித் தூக்கம் வேறு!

காலையில் புவனா 4.55க்கு ஃபோன் பண்ண, நான் துள்ளிக் குதித்து எழுந்து, இவ ரையும் எழுப்பி (கதவை யார் பூட்டுவதாம்?) எனக்குக் காப்பி போட்டுத் தரச் சொல்லி அதற்குள் நான் ஸல்வாருக்கு மாறிட்டேன் (யாராவது புடைவையுடன் வாக் போவார்களா?)

புவனா வரும் போது, "நான் ரெடி, நீங்க ரெடியா?" பாடல் கணக்காய் வாசலில் நான்! அவள் கைனடிக்கில் ஏறிக் கொண்டு இருவரும் பீச்சில் இறங்கி நடந்தால்... ஆஹா... இத்தனை நாள் வேஸ்ட் பண்ணிட்டோமே... என்ற வருத்தத்தோடு,

நடையே தேய்ந்தது!

"இனிமேல் ஒரு நாள் கூட மிஸ் பண்ணக் கூடாது" என்று கையில் அடித்து + போட்டு எச்சில் தொட்டு சத்தியம் பண்ணிக் கொண்டோம். லேட்டாய் வந்ததால் பிரெட் டோஸ்ட் டிபன் ஆனதும், இவர் லஞ்ச் அறுபது ரூபாயில் செலவழித்து வெளியில் சாப்பிட்டதும், காலையில் நடந்தால் மதியம் முழுதும் குறட்டை விட்டதும் கிளைக் கதைகள்!

சாயங்காலம் காலில் ஒரு வலி... தொட்டுப் பார்த்தால் அட... செருப்புக்கடி! அந்தப் பழைய செருப்பை வாங்கி எத்தனை மாதம் ஆகி விட்டது. இப்போது என்ன புதுசு போல்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

கவிதை

அம்மா சாப்பிட்டாயா?



காலையில் நான் குடிக்க பூஸ்ட்
கண்மணி பாப்பாவுக்கு பாட்டிலில் பசும்பால்
ஏழு மணிக்கு எனக்கு இட்லி சட்னி
கையில் கொண்டு செல்ல ரசஞ்சாதம் சிப்ஸ்
அப்பா சாப்பிட மிளகாய்ப் பொடி தோசை
ஆபீசுக்கு தயிர் சாதம் ஊறுகாய்
ஊரிலிருந்து வந்திருக்கும் அத்தைக்கு டீ
பூஜையை முடித்த பாட்டிக்கு இரண்டாவது தடவை காப்பி
பேப்பர் படிக்கும் தாத்தாவுக்கு கேப்பை ரொட்டி
இத்தனையும் நடப்பது காலை எட்டு மணிக்குள்!
பார்த்துப் பார்த்து எல்லோரையும்
பரிவுடன் கவனிக்கும்
பாசமுள்ள அம்மாவே
நீ சாப்பிடுவது எப்போது?
(பள்ளி செல்லும் பையன் தன் அம்மாவிடம் கேட்கிறான்)

- எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர்

'கடி' என்று திட்டிக் கொண்டே ஆயின்ட்மென்ட்டைத் தேடினேன். நேரம் ஆக ஆக வலியும் ஜோராய் ஏற ஏற... ஃபோன் எடுத்து, "புவனா" என்றதும், "ஏய் நானே இப்பதாம்பா உங்க நம்பரை ட்ரை பண்ணறேன். ஒரே கால் வலிப்பா. ரொம்ப நடந்துட்டோமா? நாளை ஒரு நாள் பிரேக் விட்டு நாளன்னைக்குப் போகலாமா?" என்று இன்பத் தேன் வந்து பாயுது காதினிலே!

மறுநாள் காலை 5.00 மணிக்கு ஜாலியாய்த் தொடர்ந்தது எங்கள் வாக்கிங்.

நாலு நாட்கள் விடாமல் நடந்தது. யார் கண்பட்டதோ, ஐந்தாம் நாள் நல்ல மழை. பெட்ரூம் ஜன்னலிலிருந்து எட்டிப் பார்த்து உள்ளூர ஒரே ஜாலி. ஃபோனில் மட்டும் போலியாய் "சீ இந்த மழை இப்பத்தான் பெய்யணுமா? சரி நாளைக்குப் போகலாம்" என்று விட்ட தூக்கத்தைத் தொடர்ந்தோம். அடுத்த நாள் மழையினால் சகதி. சகதியில் யாராவது நடப்பார்களா? 'வாக்கிங்' கட். அன்று மாலை புவனா தன் மாதாந்திரத் தொந்தரவைச் சொல்ல, நாலு நாள் லீவு கிடைத்தது எனக்கு! மறுபடி 'வாக்' தொடங்கி இரண்டு நாள் போவதற்குள் நான் அவளுக்கு நாலு நாள் லீவு கொடுத்தேன். இது முடிவதற்குள் என் பெண்ணிற்கு பரீட்சை ஆரம்பிக்க, "அம்மா நீ கட்டாயம் என்னைக் கார்த்தால 5.30 மணிக்கு எழுப்பி காப்பி போட்டுத் தா. உன் வாக்கிங் எல்லாம் என் எக்ஸாமுக்கு அப்புறம்" என்று கெஞ்சி/கொஞ்ச ஒரு கடமை மிக்க தாயாக வீறுகொண்டு எழுந்தேன். புவனா பிள்ளைக்கு மட்டும் பரீட்சை வராதா? அவன் பரீட்சை முடிந்ததும் எங்கள் வீட்டிற்கு என் மச்சினர் குடும்பம் வருகை, அதனைத் தொடர்ந்து அவள் ஊட்டிக்கு ஐந்து நாள் ஹாலிடே என்று காரணங்கள் தொடர்ந்து, நாங்கள் நடந்து நடந்து தேயாமல் எங்கள் நடையே தேய்ந்தது.

இன்றைக்குக் காலையில் பூஜையில் இருந்த போது புவனா மறுபடி ஃபோன் பண்ணி, "நாளைலேருந்து போலாமா?" என்று கேட்டாள். நான் சரியென்று சொல்லி ஃபோனை வைத்து விட்டு பாதியில் விட்ட அபிராமி பதிகத்தை தொடர்ந்தேன்.

கலையாத கல்வியும்...
தாழாத வார்த்தையும் மாறாத
கீர்த்தியும்
தடைகள் வாராத நடையும்

என்று அவசரத்தில் சொல்லி உளற, அதைக் கேட்டு என் பெண்ணும் அவள் அப்பாவும் இடிஇடியென்று சிரிக்க... சிரிப்பென்ன வேண்டியிருக்கு, அபிராமி பட்டரும் இன்றைக்கு இருந்திருந்தால் இப்படித்தானே எழுதியிருப்பார்?

- ஹேமா நரசிம்மன்

கடைக்குப் போகலாம் கைவீசு!



ஷாப்பிங்!

அரக்கப் பரக்க இருக்கிற இந்தக் காலத்தில் மளிகைக் கடைக்குப் போகும் போது கூட என்னென்ன வாங்க வேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே யோசனை செய்து, தயாராகச் சென்றோமானால் நேரத்தை விரயமாக்க வேண்டாம்! இதோ ரிலாக்ஸ்டாக கடைக்குப் போக உங்களுக்கு 'சூப்பர் பிளானை' வழங்குகிறார் வாசகி விஜயா ராகவன்.

1. வாங்க வேண்டிய பொருளின் பெயர், அதன் அளவு முதலியவற்றை லிஸ்ட் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (அந்தப் பொருளுக்கு மாற்றுப் பொருளின் பெயரையும் எழுதிக் கொள்ளவும்).

2. லிஸ்ட் போடும் போது உணவுப் பொருட்கள், குளியலறைச் சாமான்கள், அழகு சாதனங்கள், வீட்டுப் பராமரிப்புப் பொருட்கள் என்று தனியாகப் பிரித்து லிஸ்ட் போட்டுச் செல்லவும்.

3. கையில் ஒரு பேனா அல்லது பென்சில் மற்றும் ஒரு துண்டுக் காகிதம் இருந்தால் நல்லது.

4. முடிந்த அளவு சில்லறை ரூபாய்கள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. தகுந்த பை, கூடை முதலியவற்றை எடுத்துக் கொண்டு போங்கள்.

6. சூப்பர் மார்க்கெட்டாக இருந்தால் இரண்டு கூடைகள் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கூடை உணவு சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களையும், மற்றதில் சோப்பு, பவுடர் போன்றவற்றையும் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். அப்போது பில் கவுண்டரில் பேக் செய்யும் போது விரைவாக பேக் செய்து தர முடியும். ஏனென்றால் நீங்கள்தான் முதலிலேயே பிரித்து விட்டீர்களே!

7. நீங்கள் பொருட்களைத் தேடாதீர்கள். கடைச் சிப்பந்திகளி



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

டம் கேளுங்கள். உடனடியாக எடுத்துத் தருவார்கள். அல்லது லிஸ்டை அவர்களி டம் தந்து விடலாம்.

8. ஒன்று இரண்டு பொருட்களாக இருந்தால் நீங்கள் தேட வேண்டாம். இருக்கிறதா என்று கேளுங்கள். அவர்கள் தகுந்த பதில் அளிப்பார்கள்.

9. செல்ஃபோனை கயிறு கட்டி கழுத்தில் தொங்க விட்டுக் கொள்ளுங்கள். அல்லது பர்ஸில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது ரொம்ப முக்கியம். அதே போல் கையில் வைத்திருக்கும் பர்ஸின் மீதும் எப்பொழுதும் கவனம் வைத்திருங்கள்.

10. குழந்தைகளைக் கூட்டிச் சென்றால் அவர்களை கடைமேற்பார்வையாளர் களிடம் சொல்லி விட்டு ஒரு ஓரத்தில் அமர வைக்கலாம். அல்லது உங்களுடன் கூட்டிச் செல்லும் பொழுது உங்கள் கைப் பிடியின் இறுக்கத்திலேயே அவர்களை வைத்திருங்கள்.

11. நீங்கள் வாங்கும் பொருள் அங்கு கிடைக்காவிட்டால் எங்கு கிடைக்கும் என்று கேட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

12. பில்லில் டெலிஃபோன் நம்பர், இல்லாவிட்டால், அதைக் கேட்டு எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

13. பொருள்களை வாங்கி வெளி யில் வந்த பிறகு, நீங்கள் சந்தித்த பழங்கால நண்பருடன் பேசலாம். உள்ளே பேசினால் குழம்பிப் போய் விடுவீர்கள்.

14. பணம் கொடுக்கும் போது நீங்களும் அந்தத் தொகையைச் சொல்லிக் கொடுக்கவும். (உதாரணம் : இதோ பாருப்பா, ரூ. 500 இருக்கு, மிச்சம் ரூபாய் 45 தரவும்).

15. மிச்சம் வாங்கும் பொழுது, ரூபாய் நோட்டு கிழிந்திருக்கிறதா என்று சரி பார்த்து வாங்கவும். இல்லை யென்றால் பின்னால் பிரச்னைதான்.

16. டோர் டெலிவரி என் றால், அந்த நபருக்குச் சரி யான வழியும், அடையாளங் களும் முன்பாகவே சொல்லி விடவும். அல்லது எழுதிக் கொடுக்கவும். உங்கள் வாட்ச் மேனிடமும் சொல்லி வைக்கவும்.

17. பொருட்களை வண்டியில் வைப்பதற்கு முன் பில்லின் பிரகாரம் எண்ணி வைக்கவும். வீட்டிலும் எண்ணி சரிபார்க்கவும்.

- விஜயா ராகவன்



பாறையாய் உறையும் தயிருக்கு...

உறை ஊற்றும் தயிர் மிகவும் கெட்டியாக வும், சிறிதும் புளிக்காமலும் இருப்பது அவசியம். 1 ஸ்பூன் இருந்தால் போதும். பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பொங்கும் பதம் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடாமல் குறைந்த தீயில் (சிம்மில்) 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு இறக்கி வைத்து அதனை ஒரு வலைத்தட்டு அல்லது சிப்பல் தட்டினால் (துளைகள் இருக்க வேண்டும்) மூடி ஆறவிடவும். மேலே படியும் ஆடையை எடுத்து விடவும். இந்த மலாயை சமையலில் பயன்படுத்தலாம். ஆடை எடுத்த பால் வெதுவெதுப்பாக இருப்பது முக்கியம். குளிர்காலங்களில் சற்றுச் சூடு அதிகமாக இருக்கலாம்.

1 லிட்டர் பாலுக்கு, சிறிய கிண்ணத்தில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் பாலை எடுத்து அதில் ஒரு சிட்டிகை சர்க் கரையும், ½ டீஸ்பூன் தயிரையும் நன்றாகக் கலக்கி தயாராக உள்ள பாலில் ஊற்றி நன்கு கலக்கவும். தயிர் கட்டியில்லாமல் கலக்கவும், பிறகு மூடி வைத்து விடவும். தயிராகும் வரை அந்தப் பாத்திரத்தை நகர்த்தக் கூடாது. துளி சர்க்கரை போடுவது உறைவதற்கு உதவும்.

பீங்கான் பாத்திரத்தில் அல்லது மண் பாத்திரத்தில் தயிர் உறைய வைத்தால் இன்னும் கெட்டியான தயிர் கிடைக்கும்.

- சித்ரா

நவம்பர் 2005

இந்த மாதம் எப்படி?

ஹரிகேசநல்லூர் வெங்கட்ராமன்

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் உண்டான பொது பலன்கள்!

ராகு	செவ்வாய்		
	1.11.2005 அன்று உள்ள கிரக நிலவரம் (வாக்கியப் பஞ்சாங்கப்படி) இம்மாத கிரக மாற்றங்கள் 8.11.2005 - துலா - புத (வக்) 14.11.2005 - விருச்சிக - சூரியன்		சனி
சுக்கிரன்	புதன்	குரு சூரியன் சந்திரன்	கேது

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

பெரும்பாலான கிரகங்கள் சாதகமான நிலையில் உலவுவதால் நன்மைகள் அதிகமாக நடைபெறும். தற்போது செய்து வரும் தொழிலில் சில மாற்றங்கள் நிகழலாம். பிற்காலத்தில் உங்களுக்கு மிகப் பெரிய நன்மைகள் ஏற்படுவதற்காகச் சில மாற்றங்களை இறைவன் செய்கிறார். ஆகவே எத்தகைய மாற்றங்கள் வந்தாலும் அவற்றை மனமுவந்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

குடும்பத்துடன் சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உருவாகும். புனிதத் தல யாத்திரை, குலதெய்வ வழிபாடு செய்தல், புனிதத் தீர்த்தங்களில் நீராடுதல் போன்றவை சிலருக்குச் சித்திக்கும். ஆன்மிகத்தில் நாட்டம் அதிகரிக்கும். மகான்களின் ஆசியும், பித்ருக்களின் ஆசியும் கிடைக்கும் பேறு பெறுவீர்கள்.

பொருளாதார நிலையில் சிறு முன்னேற்றம் ஏற்படும். குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் மாத பிற்பகுதியில் சிறந்து விளங்கும். கணவன் மனைவி உறவு வெகு ஜோர்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : *3-ம் தேதி காலை 9.49 முதல் 5-ம் தேதி மதியம் 2.48 வரை.*

பரிகாரம் : ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நரசிம்ம பெருமானை வழிபட்டு வரவும். உங்கள் ஜென்ம நட்சத்திரம் வருகின்ற நாளில் மாலை நேரத்தில் வீட்டில் லக்ஷ்மி நரசிம்மர் படத்திற்கு பானகம் நிவேதனம் செய்து சேவிக்கவும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

கலைத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு மிக மிக அற்புதமான நேரம். சுய தொழிலில் உள்ளவர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பார்கள்.

பொருளாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் பெரும் அளவு தீர்ந்து விடும். பழைய கடன்களை அடைத்து புதிய சேமிப்புகளை ஏற்படுத்தும் அளவிற்கு வரும்படி அதிகரிக்கும். திருமணம் நிச்சயிக்கப்படும். தொழிலில் உள்ள தடைகள் அனைத்தும் விலகும். வாழ்க்கைத் தரம் உயரும்.

உடல் ஆரோக்கியம் சிறந்து விளங்கும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். பிள்ளைகளின் கல்வி, திருமணம், தொழில் போன்ற அனைத்திலும் நல்ல செய்திகளாகவே வந்து சேரும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : *5-ம் தேதி மதியம் 2.48 முதல் 7-ம் தேதி மாலை 6.06 வரை.*

பரிகாரம் : ஸ்ரீ குருவாயூரப்பனின்



சீன வெடி என்றது ஏன்?

தீபாவளிக்கு வெடிக்கும் பட்டாசுக்கு ஒரு காலத்தில் சீன வெடி என்றே பெயர். வெடி மருந்தைக் கண்டுபிடித்தவர்கள் சீனர்கள் தானே. அதனால்தான் அந்தப் பெயர். வெடிமருந்தைப் பட்டாசு செய்யவே சீனர்கள் அதிகம் பயன்படுத்தினார்கள்!

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

திருஉருவப்படத்திற்கு வெள்ளிக் கிழமைகளில் அதிகாலை துளசி சமர்ப்பித்து மலர்மிசை ஏகினானின் மானடி தொழுது வரவும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

தொழில் முன்னேற்றத்திற்கான பல நல்ல சந்தர்ப்பங்கள் வீடு தேடி வரும். தொழிலில் உன்னதமான நிலைக்கு நீங்கள் உயர்த்தப்படும் நேரமிது. உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு பொறுப்புகள் அதிகரிக்கும். அரசு ஊழியர்கள் பாராட்டுப் பெறுவார்கள். பணி இட மாற்றம் சிலருக்கு தவிர்க்க முடியாது.

புதிதாக வீடு கிரகப்பிரவேசம் செய்யும் முயற்சியில் சிறு தாமதம் ஏற்பட்டுப் பிறகு வெற்றிகரமாக முடிந்துவிடும். ஒருசிலர் தற்போது உள்ள வீட்டை விட அதிக வசதிகளுடன் கூடிய வேறு வீட்டிற்கு மாறுவர்.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஒரு சிறு பின்னடைவு உண்டாகும் வாய்ப்புள்ளது. குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் எந்த விஷயத்திலும் ஒருமித்த கருத்து தெரிவிக்க மாட்டார்கள். முரண்பாடுகளுக்கிடையே உடன்பாடு காண்பீர்கள். பிரச்னைகள் எதுவும் வராது. கவலையை விடுங்கள்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 7-ம் தேதி மாலை 6.06 முதல் 9-ம் தேதி இரவு 8.33 வரை.

பரிகாரம் : சக்கரத்தாழ்வாரை வழிபடவும். முடிந்தால் புதன் கிழமைகளில் சுதர்சன அஷ்டகம் படித்து வரவும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் சிறு சிறு உபாதைகள் ஏற்பட்டு விலகும். தொழிலில் பாதிப்புகள் எதுவும் இருக்காது. ஆனால் மிகப் பெரிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட சிறிது காலம் காத்திருக்க வேண்டும்.

பூர்விகச் சொத்து ஏதேனும் வர வேண்டியிருந்தால் இப்பொழுது அது கைக்கு வந்து சேரும். வீடு, நிலம் போன்ற அசையாச் சொத்துக்கள் வாங்குவதற்கும் விற்பனை செய்வதற்கும் உகந்த நேரம் இது.

மாணவ மாணவியரின் கல்வி முன்னேற்றம் சிறப்பாக விளங்கும். குடும்பம் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படும். இல்லறம் நல்லறமாக நடைபெறும். பொருளாதார நிலை மாத முற்பகுதியில் சற்று சுமாராகவும் பிற்பகுதியில் திருப்திகரமாகவும் இருக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 9-ம் தேதி இரவு 8.33 முதல் 11-ம் தேதி இரவு 11.01 வரை.

பரிகாரம் : சிவ வழிபாடு செய்து வரவும். திங்கட்கிழமைதோறும் அருகில் உள்ள சிவன் கோவிலுக்குச் சென்று மூலவர் சந்நிதியில் நல்லெண்ணெய் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

மாத முற்பகுதி சற்று சுமாராகத்தான் இருக்கும். ஆனால் பிற்பகுதியில் பல நன்மைகள் நடைபெறும். தொழில் முன்னேற்றம் மாதம் முழுவதும் சிறந்து விளங்கும். சுயதொழி லில் உள்ளவர்கள் நிதி நிலவரத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பார்கள். பண வரவில் தேக்க நிலை மாறிவிடும். அரசு ஊழியர்கள் மாத இறுதியில் பதவி உயர்வு பெறுவார்கள்.

குடும்பத்தில் சுப விசேஷங்கள் நடைபெறும். குடும்பத்தார் மற்றும் உறவினர்களிடையே உங்கள் மதிப்பு கூடும். உடல் நலனில் அதிக அக்கறை செலுத்தவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 11-ம் தேதி இரவு 11.01 முதல் 14-ம் தேதி அதிகாலை (அதாவது 13-ம் தேதி பின்னிரவு) 2.24 வரை.

பரிகாரம் : அம்பிகையைச் சரணடையுங்கள். அதிக வரம் பெற்றிடுங்கள்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

செல்வாக்கும், சொல்வாக்கும் அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கும். வக்கீல்கள், ஆசிரியர்கள், கவிஞர்கள், பேச்சாளர்கள், அரசியல்வாதிகள் உட்பட பேச்சைத் தொழிலாகக் கொண்டவர்கள் மிகப் பெரிய முன்னேற்றம் காண்பார்கள். புகழும் பொருளும் ஒருசேரக் கிடைக்கும்.

அரசு ஊழியர்களும் தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரிவோரும் மனநிறைவுடன் மகிழ்ச்சியாக வேலை பார்க்கும் சூழ்நிலை உருவாகும். எதிர்பாராத திடீர்ப் பயணங்கள் சிலருக்கு ஏற்படும். சுயதொழிலில் உள்ளவர்கள் மா தனம் பெறுவர்.

உடல் ஆரோக்கியம் சிறந்து விளங்கும். குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 14-ம் தேதி அதிகாலை 2.24 முதல் 16-ம் தேதி காலை 7.34 வரை.

பரிகாரம் : சங்கு சக்கரத்துடன் காட்சி அளிக்கும் வைஷ்ணவி தேவியை நாராயணி நமோஸ்த்துதே என்று சொல்ல மனதார துதிக்கவும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

வாழ்க்கையில் திருப்புமுனையாக அமையக்கூடிய மிகப் பெரிய யோகம் ஒன்று காத்திருக்கின்றது. கலைத்துறை சார்ந்தவர்கள் அபரிமிதமான நற்பலன்கள் பெறுவார்கள். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களும், சுயதொழில் செய்பவர்களும் மகத்தான முன்னேற்றம் பெறுவர். பூர்வீகச் சொத்து இருந்தால் அது இப்பொழுது உங்களை வந்தடையும்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு செய்த முதலீடு ஒன்று இப்பொழுது வந்து வாழ்க்கையை வளமாக்கும். செல்வ நிலை உயரும். தனித்தனியே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தம்பதியர் இனி இணைந்து வாழ்வர்.

பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் மனதிற்கு ஆறுதல் அளிக்கும். தந்தையின் உடல் நலன் சீர்பெறும். மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் திளைக்க வைக்கும் மாதம் இது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 16-ம் தேதி காலை 7.34 முதல் 18-ம் தேதி பிற்பகல் 3.07 வரை.

பரிகாரம் : லலிதா சஹஸ்ரநாமம் படிக்கவும்; அல்லது கேட்கவும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

நீண்ட காலமாக திருமணம் தடைபட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் இப்பொழுது திருமணம் நிச்சயமாகி விடும். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். செலவுகள் சற்றுக் கடுமையாக ஏற்படும். ஆனால் அவை அனைத்தும் சுப விரயங்களாகவே இருக்கும்.

சொந்த வீடு வாங்கும் யோகம் மிக வலுவாகக் காணப்படுகிறது. பூமி தொடர்பான தொழில்புரிவோர் செழிப்படைவர்.

உத்தியோகத்திலும், சுயதொழிலிலும் உள்ள சிறு சிறு பிரச்னைகள் அனைத்தும் மாத பிற்பகுதியில் சரியாகி விடும். உடல் ஆரோக்கியம் சிறந்து விளங்கும். பிள்ளைகளின் கல்விக்காக அல்லது திருமணத்திற்காக ஒரு பெருந்தொகை செலவிட நேரிடும். குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 18-ம் தேதி பிற்பகல் 3.07 முதல் 20-ம் தேதி பின்னிரவு (அதாவது 21-ம் தேதி அதிகாலை) 1.01 வரை.

பரிகாரம் : லலிதா த்ரிசதியில் வரும் 'ஈதிபாதா விநாசின்யை நமஹ' என்னும் நாமாவளியை தினமும் 16 முறை சொல்லி லக்ஷ்மிதேவியின் திருஉருவப் படத்திற்கு ஒரு நமஸ்காரம் செய்து வழிபடவும்.



எந்த தயிர்ப் பச்சடி செய்தாலும் கடைசியில் ஒரு துளி இஞ்சி சேர்த்து செய்தால் புளிப்பு அதிகம் தெரியாமல் இருக்கும்.

- பத்மா சம்பத்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

நன்மைகள் அதிகமாக நடைபெறும் மாதம் இது. தொழில் முன்னேற்றம் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். சுயதொழில் செய்பவர்கள் மிகப் பெரிய பண வரவு பெறுவார்கள். பொருளாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் இனி இல்லை. உடல் ஆரோக்கியம் அதிசயப்படும் அளவிற்கு நல்ல முன்னேற்றம் பெறும்.

பிள்ளைகளைப் பற்றிய கவலை மனதை விட்டு நீங்கி விடும். அவர்களின் கல்வி, திருமணம், தொழில், உத்தியோகம் போன்ற அனைத்தும் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது போலவே நல்லபடியாக இருக்கும்.

இல்லறம் நல்லறமாக விளங்கும். வாழ்க்கைத் துணையால் தொழில் மேன்மை அடையும். மாத முற்பகுதியில் தந்தையின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் சிறு பின்னடைவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 20-ம் தேதி பின்னிரவு (அதாவது 21-ம் தேதி அதிகாலை) 1.01 முதல் 22-ம் தேதி நண்பகல் 12.30 வரை.

பரிகாரம் : விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமம் படித்து வரவும். அல்லது அதிகாலையில் வீட்டில் எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி குரலில் விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமம் ஒலிக்கச் செய்து கேட்கவும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

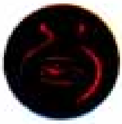
செல்வ நிலை உயரும். ஆடை ஆணிகலன் சேர்க்கை ஏற்படும். உங்களின் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு எப்பொழுதோ வர வேண்டிய பணம் திடீரென இப்பொழுது வரும்.

தொழிலில் சில நல்ல மாற்றங்கள் நிகழும். உத்தியோகத்தில் உள்ள சிலர் தங்களின் வேலையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும். அதனால் பிற்காலத்தில் சில நன்மைள் விளையும். புதிய நண்பர்களின் அறிமுகமும், அயல்நாட்டுத் தொடர்பும் ஏற்படும். ஏற்றுமதி, இறக்குமதி தொடர்பான தொழிலில் உள்ளவர்கள் அதிக லாபம் பெறுவர். அயல்நாட்டுப் பயணம் மேற்கொள்ளும் வாய்ப்பு வலுவாக உள்ளது.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட்டு விலகும். மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க முடியாத ஒன்று.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 23-ம் தேதி பகல் 12.30 முதல் 25-ம் தேதி நள்ளிரவு 12.01 வரை.

பரிகாரம் : சிவ வழிபாடு செய்து வரவும். அண்ணாமலையாரை மனதார துதிக்கவும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லனவெல்லாம் தரும் மாதமிது. செய்தொழில் எதுவாகிலும் அதில் உயர்வு ஏற்படும். மாத பிற்பகுதியில் அரசாங்க விருதுகள், கௌரவப் பதவிகள் போன்ற அங்கீகாரங்கள் கிடைக்கும். அரசு ஊழியர்கள் பதவி உயர்வு பெறுவர். அரசியல்வாதிகளுக்குப் புதிய பொறுப்புகள் வந்து சேரும்!

குடும்பத்தில் அனைவருடனும் நல்லிணக்கம் ஏற்படும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏதேனும் குறைபாடு இருந்தால் அது பூரண குணமடையும். கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பு மிகப் பிரகாசமாகக் காணப்படுகிறது. பணவரவு திருப்திகரமாக இருக்கும். அரசாங்கத்திடமிருந்து அல்லது வங்கிகளிலிருந்து வரவேண்டிய தொகை ஏதேனும் சட்டச் சிக்கல் காரணமாக வராமல் தாமதமாகிக் கொண்டிருந்தால் மாத இறுதிக்குள் அது கைக்கு வந்து விடும். உத்தியோகத்தில் உள்ள சிலர் வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு சுயதொழில் துவங்க முற்படுவர்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 25-ம் தேதி நள்ளிரவு 12.01 முதல் 28-ம் தேதி காலை 10.00 மணி வரை.

பரிகாரம் : செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் முருகப் பெருமானை வழிபட்டு வரவும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

நோய் நொடிகள் விலகும். உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெறும். பண வரவு அமோகமாக இருக்கும். பழைய கடன்களை அடைத்து விடுவீர்கள். மாத முற்பகுதியில் நன்மைகள் அதிகமாக நடைபெறும்.

தொழில் மேன்மை அடையும். மாணவ மாணவியர் கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பர். நாவன்மை அதிகரிக்கும். சரஸ்வதி அருளும், லக்ஷ்மி அருளும் ஒருசேரக் கிடைக்கும்.

வழக்குகள் உங்களுக்குச் சாதகமாக தீர்ப்பாகும். பூமி தொடர்பான தொழில் புரிவோர் அதிக லாபம் பெறுவர். வீடு கட்டி கிரகப்பிரவேசம் செய்யும் யோகம் வலுவாக உள்ளது. குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 1-ம் தேதி அதிகாலை 2.32 முதல் 3-ம் தேதி காலை 9.49 வரையிலும் மீண்டும் 28-ம் தேதி காலை 10.00 மணி முதல் 30-ம் தேதி மாலை 5.35 வரையிலும்.

பரிகாரம் : சனிக்கிழமை தோறும் சிவ வழிபாடு செய்து வரவும். சிவபுராணம் படித்து வருவது நலம் பயக்கும்.

தீபாவளி இனாம் என்று வேலை செய்பவருக்கு ஏதோ ஒரு புடவையை வாங்கித் தராமல் (எல்லோருமே புடவை தருவதால்) மாற்றி அவர்கள் வீட்டிற்குத் தேவையான ஏதாவது ஒரு பொருள் (பாத்திரம், பெட்ஷீட், குக்கர், குழந்தைகளுக்குத் தேவையான உடைகள், கொலுசு) அவர்களிடமே கேட்டுக் கொடுக்கலாம். இல்லாவிடில் பணத்தையே கொடுக்கலாம்.

- என். மாலதி




வாசகர்களின் எண்ணிக்கை
அதிகரித்த
ஒரே தமிழ் நாளிதழ்
அதிக வாசகர்கள்
படித்த
இணைப்புகள்
இளைஞர்மணி,
வெள்ளிமணி
தினமணி
செய்தியில் முழுமை, சொல்வதில் புதுமை!
Source: NRS 2005



நித்தம் நித்தம் நெய்ச்சோறு மணமணக்கும் பிரியாணி
உங்க வீட்டுச் சமையல் மணம் சுண்டியிழுக்குதம்மா
கைமணத்தின் ரகசியத்தை நீயும் சொல்லம்மா!



ஆமாங்க இன்னிக்கு எந்த ஒரு வீட்டுச் சமையலை எடுத்துக்கிட்டாலும் அதில் ஆச்சி தயாரிப்பு பொருள் ஒன்று கட்டாயம் இடம்பெற்றிருக்குமுங்க. இப்படி மங்கையர் மனங்களில் நீங்கா இடம்பிடித்த ஆச்சி மசாலா நிறுவனம் தமது கைமணத்தை நெய் தயாரிப்பிலும், ரெடிமேட் பிரியாணி வகைகளிலும் பரவ விட்டிருக்கு. நெய் தயாரிப்பை 7 மிலி, 20 மிலி, 50 மிலி, 100 மிலி போன்ற அளவுகளில் பாமர மக்களும் வாங்கிப் பயன்பெறும் வகையில் நியாயமான விலைகளில் அறிமுகம் செய்துள்ளது. அதே போல் பிரியாணி தயாரிப்பது என்பது பெரிய வேலை. மாங்கு மாங்குன்னு காய்கறி நறுக்கி, மசாலா தயாரித்து செய்வதற்குள் உடம்பு விட்டுப் போய்விடும். அப்படியெல்லாம் நீங்க கஷ்டப்பட வேண்டாம்னு சொல்லி, இந்தாங்க பிடிங்க ரெடிமேட் பிரியாணி தயாரிப்பை என்கிறது ஆச்சி. நொடியில் பிரியாணி தயார்! வேலைக்குப் போகும் பெண்களும் எளிதில் வேலையை முடிக்க ஆச்சி 'ரெடி டு குக்' பிரியாணி மிகவும் கைகொடுக்கிறது. அப்புறமென்ன ஆச்சி மசாலா பொருள்கள் வீட்டில் இருந்தால் ஊரே மணக்கும்தான்.

- ரோஹிணி



நாகூர் ஆண்டவரின்

ஊஞ்சல் பாட்டு

இன்றைய நாகரிக காலத்தில் மறைந்து விட்ட இந்த ஊஞ்சல் பாட்டு என் பாட்டி எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்ததாகும். நாகூர் முஹம்மது புலவர் பாடிய ஊஞ்சல் பாட்டு இது.

பல்லவி

ஆட வாங்க ஊஞ்சல் ஆட வாங்க
அன்னமே பொன்னூஞ்சல் ஆட வாங்க
ஆட வாங்க ஹூருல்ஈன்கள்• ஓடி வாங்க
ஆல நபியுல்லாஹ் மேல் பாட வாங்க

சரணம் 1

சந்தனத்தினால் இலங்க கால்கள் நாட்டி
துயங்க ஒளியதனால் விட்டம் போட்டு
விந்தையுள்ள குங்குமத்தால் வடங்கள் பூட்டி
விளங்குகின்ற கஸ்தூரி பலகை பாவி
கொன்துலவு ஹூருல் ஈன்கள் கவரி வீச
கூர்மையுள்ள வானவர்கள் வடந்தொட்டாட்ட
சுந்தரஞ்சேரான நபியாடுமூஞ்சல்
ஜோதி நபி முகம்மதனா ராடுமூஞ்சல்
(ஆட வாங்க...)

சரணம் 2

பச்சை மரகதத்தால் கால்கள் நாட்டி
பவள வைடூரியத்தால் விட்டம் போட்டு
நட்சத்திரங்கள் போலே வடங்கள் பூட்டி
நல்ல மணிமுத்தினால் பலகை பாவி
கச்சணிந்த ஹூருல்ஈன்கள் கவரி வீச
கஹனவர் கஸ்தூரியாலவாத்தி யேந்த
முச்சகம் புகழ் நபிமார் வடந்தொட்டாட்ட
முஹம்மதிரசூல் நயினாராடுமூஞ்சல்
(ஆட வாங்க...)

- தஸ்மிலா அஸ்கர்

• ஹூருல் ஈன்கள் - சுவர்க்கத்து கன்னிப் பெண்கள்

இப்தார் விருந்து

சூரியன் உதிக்கும் முன்பிருந்து, பச்சைத் தண்ணீர் பல்லில் படாமல் இருக்கும் நோன்பாளிகள், சூரியன் மறையும் போது, தண்ணீர், பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட்டு நோன்பு திறப்பார்கள். 'இப்தார்' வைபவம் என்றால் தாம் நோன்பு திறக்கும் போது, பிறரையும் நோன்பு திறக்கச் செய்வது ஆகும். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் காலம் தொட்டு, முஸ்லிம்கள் 'இப்தார்' வைபவம் நடத்தி வந்துள்ளனர்.

தம் பெற்றோர், உறவினர், அயலவர், ஏழை எளியவர், நண்பர்கள் எல்லோரையும் அழைத்து, தம் கூட அமர்த்தி 'இப்தார்' விருந்து நடத்த வேண்டும்.

'இப்தார்' பெரிய விருந்தாக, மிதமிஞ்சிய செலவுகளில் அமைய வேண்டும் என்றில்லை. சாதாரணமாக, அவ்வப் பகுதிகளின் பாரம்பரிய பதார்த்தங்களைக் கொண்டு எளிய முறையில் செய்யலாம்.

நண்பர், உறவினர் இல்லங்களில் நடக்கும் 'இப்தார்' வைபவத்திற்கு செல்லும் போது, ஏதாவது சிறிய அன்பளிப்புகள் எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

- மு. சுலைஹா



மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Kousika, Poorattathi, Kumbha Rasi, 30/175, B.E. (Bombay), M.S. (Canada). Software Engineer, Canada, Clean habits, Religious, Vegetarian seeks good-looking girl, professionally qualified/Post-graduate/Graduate, Soft Spoken, Good-natured, cultured, Traditional with good family background. Send horoscope Bio-data Mentioning Birth Date, Time and Place with family Details. Box No. 11775

◆ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Pooram, 1960/170cms, appears much younger, clean habits, bachelor, Post-graduate, Central Govt. employed, proposals invited from Iyer, Spinster, educated, Religious, employed/unemployed girls with good family background. (044) 28150910. Box No. 11776

◆ Iyer, Vathimal, Koundanyam, Ayilyam-4, 31, 166 cm, M.A., M.Sc., Rs. 12,500/- Private Ltd Company, Permanent, Own House, Graduate seeks bride employed or unemployed. Subsect acceptable. Box No. 11777

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Uthiradam-3, 31/5ft4in/Rs.10,000 Diploma in Textile working in Leading Textile Co., Tiruppur, Own House, Requires girl. Subsect no bar. No Dowry. Simple marriage. Phone : 044-2461 7573. Box No. 11778

◆ Iyer, Vathima, Bharadwajam, Thiruvathirai, 1978/171, Indian Army Captain, very fair, handsome, son of Lt Col (Retd) seeks, very fair, good-looking, graduate girl, fluent in English Hindi 23-25/160-165, Subsect no bar. Call 044-2223 5238. Box No. 11779

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 37, 165, பி.எஸ்ஸி., சொந்தமாக 12 வருடம் பிஸினஸ் மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. மனப்பொருத்தம், உட்பிரிவு சம்மதம். செல்:9382605177 ஃபோன்: 22326061. பெட்டி எண் : 11780

◆ Vadakalai, Srivatsam, 30, 180cms, employed in leading MNC (Senior Position), very high salary and facilities. Require girl Vadakalai or Thengalai., Not necessary to be employed. Contact Box No. 11781

◆ சௌராஷ்டிரா இளைஞர், வயது 27, 5.9', ஜாபாலி கோத்திரம், சதயம், BE, Software Consultant, USA, சிவப்பு, இந்திய வருமானம் ரூ. 45,000/- (மாதம்) உள்ள மணமகனுக்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, டாக்டர்/இன்ஜினியர்/கம்ப்யூட்டர் தகுதியுள்ள சிவந்த நிறமுள்ள அழகான மணமகள் தேவை. தொடர்பு எண் : 02582-221999, 9422775463. பெட்டி எண் . 11782

◆ வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 15.6.1961, சென்னையில் தனியார் துறையில் வேலை ரூ. 18,000/- தஞ்சை ஜில்லா பூர்வீகம், தகுந்த மணப்பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-2471 7844. பெட்டி எண் : 11783

◆ **Alliance sought for Brothers. Iyer, Vadamal, Kousika, 1) Kettai 3rd padam, 34, B.Com., M.B.A., (Australia) Financial Controller, Hongkong, Innocent Legal divorcee 2) Aswini, 30, Chartered Accountant, Software Engineer, Washington, Mother alive. Contact : 2372 5742/9444138826 vijaiguruswami@yahoo.com Box No. 11784**

◆ மாத்வ கன்னட பிராமின், பாரத்வாஜ, சித்திரை 3 மத்திய அரசுப் பணி, **MA/DCT 34/173/16000** வானுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான அதே வகுப்பில் பட்டதாரி பெண் தேவை. வேலை அவசியம் இல்லை. ஃபோன்: 044-2276 0491. பெட்டி எண் : 11785

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 36, 5.5', **B.Com., PGD in CS, HRD Master Degree in Labour Management doing M.B.A.** டெல்லியில் **MNC** கம்பெனியில் வேலை, டிகிரி முடித்து உத்தியோகத்தில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்:98411 54025 பெட்டி எண் : 11786

◆ Iyer, Brahacharanam, Poosam, Gowthama Gothram, July 1959 born, Chennai based CA Inter Handsome Groom, Having Own House, Salary 20,000, only sister married, Father alive seeks graduate bride. Contact Cell : 9443995229 Box No. 11787

◆ Iyer, Vadama, Moudgalya, Pooradam, Unencumbered Legal Divorcee, Aged 38, 6 feet, B.Sc., Qualified Computers earning 25,000/- p.m. Divisional Manager, Public Sector Organisation in Mumbai. Seeks suitable bride. Box No. 11788

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரிதம், ஹஸ்தம், பி.காம்., 41/171/40,000 மாத வருமானம், சுயதொழில் இன்சூரன்ஸ் ஏஜென்ஸி, இதுவரை திருமணமாகாத மணமகனுக்கு நல்ல குணமுள்ள குடும்பப் பாங்கான ஐயர் மணமகள் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11789

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Thiruvonam4th padam, Sevva Dosham in 7th, 39/175/ITI employed at Muscat with good salary seeks suitable girl. Contact (0422) 2400714/ 2402817, email:Rams_1966@yahoo.co.in Box No. 11790

◆ Iyer, Brahacharanam, Avittam-1, Shadamarshana, 27/187cm, B.E. Asst. System Engineer, TCS Chennai seeks Software Engineer girl. Contact Ph:(044)22271137 Box No. 11791

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Poonarpoosam, 29/5.6', M.A. (Eco) employed in Sundaram Finance Limited, Nagpur seeks graduate girl employed/unemployed, home-loving. Ph : 07122557521, 9370138785. Subsect no bar. Box No. 11792

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை-3, 31/167/DEE Asst. Manager, Reliance Petro Marketing, Coimbatore Rs. 17,000/- p.m. வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத குடும்பப்பாங்கான நல்ல குணமுள்ள அழகான பெண் தேவை. முகவரி : 044-22397602. பெட்டி எண் : 11793

◆ ஐயர், கபி, அஸ்வினி, பிரஹசரணம், வயது 34, படிப்பு B.Com., (Hons) CA (Inter) வருமானம் ரூபாய் 20,000 பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. Contact : Indra Balakrishnan, Phone : 2372 2424 Box No. 11794

◆ Iyer, Vadama, Koundinyam, Swathi, 28/165 B.Com., Salary 8000/- seeks suitable bride. No Expectation. Ph : 044-52056563, 09444279752 ramchand49@rediffmail.com Box No. 11795

◆ Iyer, Vadamal, Uthradam-2, 37/5.8', B.Sc., 7500/- Medical Transcriptionist Boy, seeks suitably qualified, Homely girl, employed preferred. Ph : 044-2663 3637 Box No. 11796

◆ Tanjore Brahmin, Athreya Gothram, Vadamal Boy, Krithigai-2, 27, 5.10', B.Tech (Chemical), (MBA), Senior Engineer Larsen & Toubro Limited Baroda Rs. 30,000/-p.m. requires post-graduates/professionally qualified girls, Subsect no bar. Phone : 044-2487 4296. Box No. 11797

◆ Iyer, Vadama, Kousika, Post-graduate, Self employed 40/165/20,000/- seeks suitable bride. Send Horoscope to Box No. 11798

◆ Iyer, Vadama, Vathoolam, 1975, Thiruvathirai, 175 cm, B.E. MBA, Deputy Manager, Indian Oil Corporation Ltd., Young widower with a four year old son seeks unmarried/divorcee/widow, affectionate, graduate bride below 30 years. No demands. Simple marriage. Contact : 044-52188451 pvsri1944@indiatimes.com Box No. 11799

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், 28, 166செ.மீ., பி.ஈ.(எம்.பி.ஏ.) டெபுடி மானேஜர், மகேந்திரா அண்ட் மகேந்திரா, நாசிக், 4 lakhs p.a. சுத்த ஜாதகம், குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-26560215. பெட்டி எண் : 11800

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiradam, 27/167, MCA, Intel UK, seeks professionally qualified bride. Subsect no bar. Contact :0422-2474656, cbe_kvr@yahoo.com Box No. 11801

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Chitirai, 36/163, M.Com., ITI, Private Company, CBE, Seeks homely girl with decent education. Subsect no bar. Contact :0422-2474656, cbe_kvr@yahoo.com Box No. 11802

◆ Iyer, Vadamal, Pourvagustsa, Poosam 35/170cm, 17,000/- B.Sc., Chemist at Chemplast, Salem District, Seeks employed/unemployed graduate bride. Contact : 044-24913112 Box No. 11803

◆ Vadamal, Tamil Iyer, Kowsika, Poorattathi, 5.5', 50, S.S.L.C. Business, Divorcee (by mutual consent on stamp paper) Brother Uttarattadhi 42, S.S.L.C. 5.7 Business seek brides. Box No. 11804

◆ Iyer, Vadamal, Naidrupakasyapa, Uthram, July 77, 5.11', Fair, MCS, Pune employed, 5 Lakhs p.a. seeks fair, P.G. Transferable Job, Upto 25, good family background, domestically trained. Apply with horoscope to Box No. 11805

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Makam, 37 +2, (B.Com.,) Own Business, Director in Vector Courier & BPO Pvt. Ltd., Chennai, 20,000/- p.m. seeks suitable homely bride. Contact with

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற் கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

horoscope/Photo Ph : 52109092-98840 10103-9381040222. Box No. 11806

◆ அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், உத்திராடம்(2), 29/184 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., தனியார் நிறுவனம், 12,000/- மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-22451611 பெட்டி எண் : 11807

◆ Iyer, Vadamal, Kaushika, Uthirattadhi, 36, Height 6', B.Com., Boy working Leading Pvt. Ltd., 11,000/- Own Flat in Mumbai, Simple marriage Contact : 022-24052526 call : 09820302652 Box No. 11808

◆ பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., வயது 27, உயரம் 6 அடி, சித்திரை, துலா ராசி, தாயார் ஐயர், தந்தை பிள்ளை பிராமின் பழக்க வழக்கங்கள், மும்பையில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு நல்ல வரன் தேவை. அண்ணாவிற்கு பிராமின் குடும்பத்தில் திருமணம் ஆகியுள்ளது. பெட்டி எண் : 11809

◆ Thanjavur, Vadama, Gauthama, Uthiram 2nd Kanya Rasi, 33/175, M.Sc., MBA, SWE, MNC Chennai, Seeks good-looking graduate, Vadamal girl, below 29 years. Ph : 044-24466970 Box No. 11810

◆ வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 6 அடி, B.Com., MFT (Logistics) Master in Foreign Trade துபாயில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, பி.ஜி., 165 செ.மீ., உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. DOB 6/11/73 (31) Ph No. 044-2376 6277. Box No. 11811

◆ Iyengar, Vadakalai, Kowsigam, Bharani, 35/5.8', Working in Airtel, 12,000/- Own Flat, Seeks graduate employed bride. Kalai no bar. Contact : (044) 5218 1216 (044) 2657 3523 Box No. 11812

◆ சைவச் செட்டியார், சென்னையில் பணி, மாத வருமானம் 7000, 162 செ.மீ., 30 வயது, மக நட்சத்திரம் பையனுக்கு புலால் உண்ணாத மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. வரதட்சணை தேவையில்லை. 044-2249 0518 பெட்டி எண் : 11813

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூராடம், 20.8.1983/175/B.E./CTS சென்னை 15.000/- பணியில் உள்ள/பணிக்குச் செல்லாத, தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தமிழ் ஐயர், ஐயங்கார் சம்மதம். ஃபோன்: 94431-53429. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 11814

◆ Iyer, Shukla Yajus Mowtgalyam, Bharani, 29/180 Graduate Software Engineer in MNC Chennai seeks good looking working graduate bride. Contact : 044-22242179 email: kraji1950@hotmail.com Box No. 11815

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Chithirai-4, 28/5.8', MBA Executive Reputed Company Chennai seeks suitable good-looking bride employed/unemployed from respectable family. Subsects no bar. Contact cell : 9841715326. Box No. 11816

◆ Wanted homely bride for Garga Gothram, Vadama Boy, B.Com., Uthiram, Kanya Rasi, 31/175/8000 Pvt. Company send horoscope. Box No. 11817

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, 1) Utthirattadhi, 37, 5.10', B.Sc., Own Business Rs. 12,000/- 2) Revathi, 36/5.8', B.Sc., Own Business, Rs. 12,000/- Brothers seek educated employed girls. Subsect no bar. Contact : 2844 0776 Box No. 11818

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Pooradam, June 1976, 175cm, US employed, good position and salary Boy arrives India October end seeks educated girl. Middle class also. Subsect no bar. Ph : 044-2445 6429 Box No. 11819

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Mirugaseersham, 38/175, M.Com., LIC 15,000/-p.m. seeks employed/unemployed bride. Any qualification. Phone No. 044-2657 2340 Box No. 11820

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸ, மகம், 1971/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ரூ. 3500 வருமானம் உள்ள வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11821

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kowsikam, Thiruvonam, 1977, 178, B.Com., ACA, Chartered Accountant, working in Wipro Seeks professionally qualified/employed girl. Subsects acceptable. Tamil Matrimony ID M 604410. Phones : 044-22592236/24326477. Box No. 11822

◆ Telugu Brahmin, Haridasa, Thiruvonam, 32/177, BE, Construction Engineer, London, Legal Divorcee without encumbrance, seeks any

homely South Indian Brahmin or pure vegetarian girl. Box No. 11823

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaj, Visakam(2), V. fair, Handsome, 34, 5.11', Graduate (Hotel Management) Owns Two Houses, Only child, 6 figure salary per month Senior Development Director Fortune 500 Company at Singapore seeks a graduate fair, slim, attractive, Intelligent, Loving and Caring, preferably working girl no demands, simple marriage, photo must returnable. Sagothram, Iyengar etc acceptable. Box No. 11824

◆ Iyer, Tamil, Vadama Boy, B.Sc., MCA, Only son, Chitrai, Srivatsam, 29/180 cms, working MNC Bangalore, seeks suitably qualified employed girl. Respond with horoscope and family details to Box No. 11825

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Poosam 3, 15.09.71, fair, Clean habits, M.E., (Anna University) working as Lecturer at Chennai based Deemed University Rs. 15,000/- p.m. Ph : 2247 7866 (044) Box No. 11826 dotthu@vsnl.com

◆ Madhva Kannada, Kasyaba Revathi, 42, B.Sc., PGDCA, 160cms, Software Engineer, Bangalore seeks bride from Kannada/Smartha/Madhwa from a respectable family. Box No. 11827

◆ Madhwa Kannada, Balaganadu, Agathiya, Pubba, 38, 150cms, Rs. 6000+Accommodations + Food M.Sc., M.Phil., Manager (Maintenance), Mutt seeks Madhwa Kannada girl. Box No. 11828

◆ ஐயர், வடமாள், வாசிஷ்ட கோத்திரம், வயது 27, படிப்பு DEEE, அவிட்டம், மாதம் ரூ. 12,000/- சம்பளம் இதரவை பெறும் தனியார் நிறுவனம் பணி உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. வி. அருணாசலம், கணேஷ் நகர் 2வது மெயின் தெரு, மடிப்பாக்கம் - 600 091. ஃபோன்.22477251

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்வாதி, கௌசிகம், வயது 38, பட்டதாரி, பெங்களூர், மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் மாத வருமானம் ரூ. 7000/- சென்னையில் Flat உள்ள வரனுக்கு பெண் தேவை. வரதட்சணை, சீர்வரிசை எதிர்பார்ப்பு இல்லை. எளிய திருமணம். தென்கலை மற்றும் இதர பிராமண பிரிவு பெண்களும் சம்மதம். வி. ஜெகந்நாதன், பழைய எண் 38, புதிய எண் 14, கங்குவார் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. ஃபோன்.044/2844 5497.

◆ Vadamal, Vathula Kothram, Sathayam, Age 32, Height 5.5', Rs. 15,000/- Team Manager IDBI Bank, Chennai Branch seeks suitable bride. Ramamoorthy, 11/5 Kulothangan St., VOC Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

◆ ஐயர், வடமாள், உத்திரம், மூன்றாவது பாதம், கௌண்டின்யம், 29/6',/எம்.காம்., 20,000/- எச்.டி.எஃப்.சி. வங்கியில் சென்னையில் பணியில் உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரியான வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஃபோன்.044-22263318 கே. சாரதா, பிளாட் என் 5, 9வது தெரு, லக்ஷ்மிபுரம் எக்ஸ்டென்ஷன், வெஸ்ட் தாம்பரம், சென்னை - 600 045.

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், அவிட்டம், 50, 170, சுயதொழில், சட்டப்படி விவாகரத்தான எவ்வித கெட்டப் பழக்கமுமில்லாத மணமகனுக்கு, 39-45 வயதிற் குள்ளான மணப்பெண் தேவை. தமிழ் பிராமின் தவிர மற்ற மொழி பிராமணர்களும், விதவைகளும், விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். E.K. Hariharan, 777, Munusamy Salai, K.K.Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 94440 29804.

◆ Kurukkal, Kasyapa Gothram, Sadhayam, 1973, 5.6' B.Sc., PGD PPT Tulsyan NEC Ltd. Dodaballapur, Bangalore Salary Rs. 13,000/- seeks educated homely girl. K. Subramanian, 18/20 East Pattammar Street, Madurai - 625 001. Phone : 0452-5592 704.

◆ மாத்வ கன்னட அறவத்துவக்கு வசிஷ்ட, மிருகசீரிடம், 27.9.1964, 169, பி.காம்., தமிழக அரசுப் பணி, தட்டச்சர், ரூ. 4000/- மாத வருமானம், இதே இன அரசுப் பணி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் அனுப்பவும். வி. சஞ்சீவிராவ், 4/141, கணபதி நகர், சூலக்கரைமேடு, விருதுநகர் மாவட்டம் -626 003.

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivathsam, Uthirattadhi, B.E., 03/08/77, Rs. 75,000/- salary, 145 cm, seeks bride 140-145 cm, P. Rajendran, 11/12, West Iyyan Street, 1st Floor, Kumbakonam - 612 001 - 0435-2421481.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kasyaba, Poorattadhi, 32/174, PGDCA working as Banking Software Engineer, Rs. 12,500/-p.m, seeks suitable bride. Subsects accepted. Send horoscope Mrs. R. Parasakthi, 1D, AKB's Aashiana, 13, Hanumar Koil St., Radhanagar, Chromepet, Chennai - 44. Ph : 044-2265 4819.

◆ Iyer, Vadamal, North Arcot, Koundinyam, Bharani, 31/5.8' B.Com., Reliance Infocom, Rs. 35,000/- Per month, very fair, seeks graduate homely girl. P.R. Ganesan, No. 6, Sixth East Main Road, Gandhinagar, Vellore 632 006. Ph : 0416-2246 045 Mob. 93453 13210.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். *கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ / சென்னை காசோலையாகவோ/ வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பலாம்.*

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ Iyer Brahacharanam, Athreya, Kettai 31/ 160cms, MCA, NRI (Indonesia) seeks suitable bride. K.S. Sankaranarayanan, Sri Devikrupa, 10-B, Ayyappan Street, Ramapuram, Ambathur, Chennai - 600 053. Tel.No. 044/2625 9622

◆ **Iyer, North Arcot, Vadamal, Srivatsa, Rohini, Teetotaller 34 years 6.1 ft, M.Com., CA (Inter) Rs. 17,000 p.m,. Big Corporate, Chennai seeks suitable bride. M. Sasikala, Old 16, New 45, Devar Street, Villivakkam, Chennai - 49. Ph : 2617 3731**

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், காஸ்யப ஹஸ்தம், 37, 5.6, ரூ. 20,000/- D.Pharm சொந்த மெடிகல் ஷாப், சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு டிகிரி படித்த வயது 28-33க்குள் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 2480 3574 N.K. Mahalingam, New. 7, 3வது தெரு, ஆண்டவர் நகர், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பூசம், 32, 6', பி.காம்., தனியார் துறையில் நல்ல வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு தகுந்த குணமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். N. Venkataraman, 52, 1st Main, 6th Block, B.E.L. Layout, Vidyaranyapura, Bangalore - 560 097. Ph : 080-23640221.

◆ Iyer, Vadama, Kausigam, Ayilyam 31, M.Com., State Govt. Raghu in second, Two own House at Kalavai. Seeks well educated girl. Only son to K.C. Vidyavathy, 20, Makkan St., Kalavai 632 506. Ph : 04173-242410 cell: 94434-47320.

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம்-3, 34/5.4', பி.எஸ்ஸி., தனியார், சென்னை, ரூ. 10,000/- மாத வருமானம், சொந்த Flat, வரனுக்கு பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லக்கூடிய மணப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சந்திர மௌலி, புது எண். 13(48) ராஜேந்திரபிரசாத் ரோடு, ராகவாநகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. ஃபோன்: 2223 4832.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, ஹஸ்தம், 4ம்பாதம், 1978, 5.10', பி.காம்., லேண்ட் மார்க் குரூப், மஸ்கட், fair, good-looking, good habits, 20,000/- R.G. ராகவன், 168 6-வது தெரு, மல்லீஸ்வரி நகர், சென்னை - 73 ஃபோன்: 22293759.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorattadhi, 26.12.76, 6', Dark, BE (Electrical) MBA (Mktg) 2 lac p.a. City Finance, Ahmedabad settled required well educated, working, transferable job and Hindi speaking Vadamal girl. Contact : V.S. Madanan, 107/A, Radhaswamy Row Houses, Near Chanakyapuri, Ghatlodia p.o. Ahmedabad - 380 061 (Guj) Phone : 079-27454251

◆ Iyengar, Vadagalai, Haritham, Avittam, 16.2.1969, B.A., Asst. Manager TVS Group 5.5', seeks girl from decent family preferably same sect. Contact : Mrs. Sakuntala Kothandaraman, 12, Gokulam Colony, Pammal, Chennai - 75. Ph : 2248 2684.

◆ Wanted any Brahmin bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702.

◆ வடமாள், கன்வ, மகம், 31, 5.6, செவ்வாய் தோஷம், B.Com., DCA, சுய தொழில், மாத வருமானம், 10,000/- சொந்த வீடு, தக்க மணமகள் தேவை. ஜே. சந்திரசேகரன், 64, மேலவீதி, திருவெண்ணெய் நல்லூர், விழுப்புரம் மாவட்டம், ஃபோன்:04153-234396.

◆ Thengalai, Bharadwajam, Visakam I, Thulam B.Sc., MBA, 32, 179, 22,000 Required Chennai Graduate employed girl. No Dowry, Kalai no bar. N. Parthasarathy, 790/H North Avenue, Korattur, Chennai - 600 080.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kabi Gothram, Maham, 37, SSLC, ITI, Electrical Contract Own Business, Monthly Income Rs. 10,000/- Contact : S. Vasantha, Plot No. 5, Ashok Manipuri, Kapra, ECIL Post, Hyderabad -500 062. Ph:(040) 2711 5064.

◆ கன்னட மாத்வா, கௌசிகம், உத்திராடம்-1,

33, 174, (எம்.காம்) 12,000/- KVB வங்கியில் கிளார்க்காக பணிபுரியும், சிவப்பான பையனுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. P. Saraswathy, 2 & 2A, Perumal Koil Street, Karur - 639 001. Ph : 04324-260668.

◆ Mother Brahmin, Father Pillai, Pooram, 27/5.7', (BBA), DCA, Own House, Private Firm Executive, Rs. 6000/-p.m., seeks girl. Caste no bar. Meerabai, 462/4 Central Excise Quarters, 7th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 40. Phone : 9444297579.

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, கௌசிகம், அஸ்வினி, 20.3.1969, 6', (பி.காம்.,) சென்னையில் தொழில், மாதம் ரூ. 15,000/- வருமானம் உள்ள பையனுக்கு, +2/பட்டம் படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். S. Srinivasan, F3, 3rd Floor, 'B' Block, Ananti Apartments, No.5, Eldams Road, Chennai - 600 018. Phone : 044-2433 3988 email: srinivasan_vijayapuram@yahoo.com.

◆ Iyer, Astasahasram, Bharatwajam, Hastam, B.Com., (MBA) 5.4'/27.6.74/23,000 Executive MNC Chennai Seeks fair, graduate girl employed/unemployed. Subsect acceptable. Send horoscope. Rhama Balasubramanian, C/7, Rams 42, Chakrapani Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. (044-2372 6574)

◆ Vadakalai Iyengar, Athreyam, Avittam II, August 1979, 180 cm, M.E. Software Engineer, MNC, Chennai. seeks same Kalai. Professionally qualified and employed bride in Chennai. K.T. Chellappa, 6, Nethaji Street, Srirangam, Trichy - 620 006. Phone : 0431-2435734.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sangrithi, Chithirai-2, 15.9.77, 167cm, B.E. (CSE) employed in Washington, USA seeks suitable bride. Send horoscope and Recent Photo. C.P. Natarajan, 19. Sriram Colony, Sanatorium, Chennai - 600 047. Ph : 22238361.

◆ Iyer, Bharadwaja, Vadamal, Sadhayam, 30, 175, B.Com., ICWA, CA, Both inter, American Express Bank Rs. 18,500/-p.m. seeks employed graduate girl. age difference 3 years and above. Phone : 22234967 R. Lakshmanaraman, Plot No. 62. Karumari Amman Koil 3rd St., Padmanaba Nagar, Chromepet - 600 044.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், அவிட்டம்-3, 1968, DECE, ADCHN, CCNA, CNAS தனியார் கம்பெனியில் வேலை, ரூ. 4500/- மாத வருமானம், வேலைக்குச் செல்லத்தக்க படித்த பெண் தேவை. ஆர். சரோஜா, 2/5 ஸ்ரீராம் நகர், ராமாபுரம், சென்னை - 89.

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், அவிட்டம் பாதராயணம் 28/5.7', பி.ஏ., எம்.பி.ஏ. படித்துக் கொண்டிருக்கும் பில்டர்ஸ் பங்குதாரர் சொந்த வீடு, நல்ல வசதியான வரனுக்கு, அழகான குடும்பப்பாங்கான பணியிலிருக்கும்/இல்லாத மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, புது எண் 4/5 ஸ்ரீராம் நகர் முதல் தெரு, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041. 044-2452 9035 98410 13512.

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Ayilyam, 39, M.A., M.Phil., (Ph.D) Lecturer, Periyar University, Salem, Rs. 16,000/- p.m. seeks employed/unemployed P.G./Professionally qualified bride. V. Ramani, 11, New Street, Thiruvarur - 610 002. Phone : 04366-241488.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், பூராடம், தனூர், 30/5.3' எம்.சி.ஏ., வங்கிப் பணி, சிஸ்டம் ஆபீசர், ரூ. 17,000/- அழகான தோற்றம், 7ல் செவ்.கேது, அழகான குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வெ. சுவாமிநாதன், 178/6 கண்ணகி தெரு, அழகாபுரம், சேலம் - 04. ஃபோன்.0427-2440176.

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Visakam, 31/170, +2 Serving in Army seeks bride preferably in Around Mumbai/Pune. V. Krishnamurthy, B/76, Rail Vihar, Bijili Nagar, Chinchwad, Pune - 411 033. Tel.No. 020-2765 5908.

◆ குருக்கள் ஆத்ரேயம், உத்திராடம் முதல் பாதம், 30 வயதுடைய மார்க்கெட்டிங் மேனேஜ்மெண்ட், தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை ரூ. 7000+புரோகிதம் வரனுக்கு இதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. ஃபோன்:0421-2224419 என். கந்தசுப்ரமணியன், 9, பி.எஸ். சுந்தரம் ரோடு, திருப்பூர் - 1.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Purattady. 34/173 MS (USA) Green Card, Principal Rsearch Engineer, Nokia USA, seeks bride. email:Narayanan_1950@yahoo.co.in. Phone : 044-2686 2278 Lakshmi Narayanan, 23A 8th Avenue, Banu Nagar, Pudur, Ambattur, Chennai - 600 053.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, கேட்டை 27, 5.8', MS, IT, MNC மாதம் ரூ. 30,000 பணியில் உள்ள, பையனுக்கு பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன்: 04172-270171 ராமச்சந்திரன், 30, பாரிநகர், ராணிப்பேட்டை - 632 401.

◆ Iyer, Vadamal, Nitrupa Kasyapam, Anusham, 1973, Clean habits, State Govt. Salary Rs. 11,000/- seeks good-looking employed/employable girl. Ph : 044-2232 4297, Cell: 9841008538. R. Saraswathy, 9/2 Shree Flats, 40th Street, Nanganallur, Chennai - 61.

மணமகன் தேவை

◆ வெள்ளாளர், திருவாதிரை, 27, 5.7, டிப்ளமோ நர்ஸிங், தற்சமயம் பெங்களூரில்

நர்ஸாக பணிபுரியும் நல்ல சிவப்பான அழகான பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்து, நல்ல பணியிலுள்ள பையன் தேவை. முதலியார், பிள்ளைமார் வரன்கள் சம்மதம். ஃபோன்: (0)9448437678, (அ) 09886189074 பெட்டி எண் : 29194

◆ செட்டியார், சோழியர், சொத்துள்ள, குடும்பப்பாங்கான, 26 வயது +2 படித்த, ரோகிணி, குணமுள்ள மணமகளுக்கு நல்ல வேலையுள்ள (அ) வசதியான பிஸினஸ் செய்யும் இந்து மணமகன் தேவை. **Caste, widower no bar. Box No. 29195**

◆ **Thenkalai, Bharadwajam, Thiruvathirai, 26/160cm, B.Com., (MBA) Asst. Manager, Pvt. Sector Bank Chennai seeks well qualified groom. Phone : 044-2471 9478 Contact after 7 p.m. Box No. 29196**

◆ **Iyer, Vathima, Bharadwajam, Kettai 21/148, B.A., Fluent in English, Hindi, Punjabi, very fair, Pretty looking, well domesticated in household cores, daughter of Lt. Col (Retd), seeks very fair, handsome boy. Subsect no bar. call: 044-22235238. Box No. 29197**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Uthiradam, Danur Rasi, 1977, B.E., S/W Engineer, Pune 5 lac p.a. good looking slightly Limping Due to accident, Now in US Project work Qualified Engineer, Pune, Mumbai, Based (transferable) Required Native Thanjavoor. Box No. 29198**

◆ தகப்பனார் ஐயர், வடமாள், தாயார் சைவ செட்டியார், வயது 26, மாநிறம், 5.4', **BEMS** பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு இதே படிப்புடன் 'சாஃப்ட்வேர்' வேலை பார்க்கும் 29 வயதிற்குள்ளான நல்ல பண்புடைய ஐயர் மற்றும் ஐயர்+கலப்பு வரன் தேவை. செல்:9444 249996 பெட்டி எண் : 29199

◆ **Alliance for Iyer, Vadama, Kausikam, Ayilyam 1st padam, Date of Birth 25th Nov. 1975, 158 cms, fair, good-looking, M.Com., NIIT, working in MNC, from professionally qualified Iyer Boys working in India Born after Nov. 1970 before Nov. 1974. Reply with horoscope to Box No. 29200**

◆ **Madhwa, Kannada, Kousiga, 34, M.Com., Fair, 5 feet, Uttiratadhi IV padam, Presently in Mumbai seeks well qualified and well settled boy from a good family background with in Madhwa Community below 38 years. Apply to Box No. 29201**

◆ **Iyer, Vadamal Srivatsam, Poorattathi, B.Sc., (CS), 20/5.5', fair, good-looking girl seeks well employed, Clean habits boy age upto 26years. Box No. 29202**

◆ ஐயர், வடமாள்+மாத்வா, 79/26/147, நல்ல சிவப்பு, **B.Lit., Govt. Job awaited TW both Hr. TTC DCA,** கிருத்திகை, ரிஷபம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், 5 வயதில் பெண் உள்ளாள். பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 04153-232280. பெட்டி எண் : 29203

◆ **Iyer, Vadama, Srivatsa, Bharani-2, August 1982/155cm, B.Com., PGDBA Studying ACS seeks well qualified decently employed Vadama Boy. Born 1977 onwards. Box No. 29204**

◆ **1979, Avittam, 5.2', Good-looking, M.Com., MSW, Konguvellalar girl seeks educated earning clean habits Gentleman Age upto 34. Boy staying with girl's family is preferred. Contact : 9443335030. Box No. 29205**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Thiruvonam, 23, 164, B.Sc., MBA girl seeks professionally qualified Iyer Boys upto 30 years, clean habits, decently employed. Subsect no bar. Send horoscope family details, Phone : 04364222225, Box No. 29206**

◆ **Alliance invited for Kerala Iyer, Vadama, Koundinya, Chithirai 4th padam, good looking, 24/160, B.Tech., I.T. working in MNC as Software Engineer, Chennai from professionally qualified well settled boys below 30 years with clean habits in India/abroad. Box No. 29207**

◆ **Alliance invited for Tamil Iyer Vadama 48/165 Graduate fair, tall, beautiful Young looking Accomplished Spinster from respectable family seeks well qualified/settled suitable Iyer Bachelors only. Details. Box No. 29208**

◆ **Brahmin Pillai Parentage M.Sc., IT., 5.1", 28, Moolam II seeks groom from Brahmin, Brahmin + any vegetarian, Intercaste, Teetoller, Vegetarian, clean habits, PG/BE/ME/Preferably Software, well settled. Ph : 55495400, 2482 6637. Box No. 29209**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Avittam, 27/168, Diploma in Computer Science girl seeks, well settled from decent family Boy. Ph : 08232-230716. Box No. 29210**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பரணி 4, **Oct.'77, 152 cm., BA (eco), DCS-** 7ல் செவ்வாய் நீசம், வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லை. எதிர்பார்ப்பு. **Professionally qualified with good job. Box No. 29211**

◆ **Iyer, Chozhia, Kasyapam, Anusham, 23/153, Fair, B.E. (CS) Software Engineer, MNC, Chennai, 20,000/- seeks professionally qualified groom preferably Software below 29 years. Subsects no bar. Box No. 29212**

◆ **Tirunelveli Saiva Pillai, Rohini, 25, 163 cm, M.C.A., Software Engineer, MNC, Chennai girl, seeks P.G. in Software Groom from same caste. Phone : 22552586 Box No. 29213**

◆ **Legal Divorcee, Iyer, Vadamal, Athreya, Visakam, 31/155, M.C.A. Good looking girl seeks well qualified, employed Brahmin groom**

டிசம்பர் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி : 5.11.2005

(preferably in Chennai) with clean habits. Age below 37. Ph : 044-2253 1524. Box No. 29214

◆ வடமாள் ஐயர், கௌசிகம், பரணி, மேஷம் 26/163 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ., படித்து பெங்களூரில் சாஃப்ட்வேர் கன்சல்டன்ட், அழகான பெண்ணிற்கு professionally qualified groom with BE, MBA/any post-graduate courses with clean habits is wanted. பெண் ஜாதகத்தில் ராசி லக்னத்தில் கேது இருப்பதால், மணமகன் ஜாதக ராசி லக்னத்தில் ராகு, கேது (அ) 7, 8ல் சனி இருக்க வேண்டும். ஃபோன்:044-2498 3060 email: pavithra20@yahoo.com Box No. 29215

◆ Alliance invited from unencumbered Iyer Brahmins, Professionally qualified/well employed, India/Abroad, Upto 40, Respectable/Cultured family with clean habits for a pretty, fair, slim, accomplished Kaushika/ Vadama/Bharani girl, Innocent Legal Divorcee/Short Lived, 34/5'.5''(165) Commerce Gradaute/DCA. Horoscope Matching Optional. Contact with recent photograph Box No. 29216 email: Satya_birl123@yahoo.com.

◆ Tamil Iyer, Vadama, Srivatsa, Bharani, Mesham, 1975/5.6', B.Com., ACA, Chartered Accountant, MNC, Audit Firm seeks professionally qualified (B.Tech., MBA, CA) boy below 35, employed Bangalore. Subsects no bar. Tel :(080) 2653 1717 email: rajanbhama@yahoo.com Box No. 29217

◆ வடமாள், பாரத்வாஜ அய்யர், 23/5.2' அவிட்டம் 3 எம்.சி.ஏ., சென்னை எம்.என்.சி. சாஃப்டுவேர் பணி பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த தகுந்த வேலையிலுள்ள செவ்வாய் தோஷமில்லாத 30 வயதிற்கும் 5.8'க்கும் கீழுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன்.044-5204 7592. பெட்டி எண் : 29218

◆ ஐயர், வடமாள், விஸ்வாமித்ர, பூசம், 24, 5 அடி 8 அங்குலம், எம்.காம்., ஹிந்தி, கம்ப்யூட்டர், சுத்த ஜாதகம், தகுந்த மணப்பையன் தேவை ஃபோன்: 954175-235240 மற்றும் 954151-239301. பெட்டி எண் : 29219

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Karthigai, 1974, B.A., Tamil (M.A.,) Legally divorced, (brief duration) without encumberance. Domestically well trained. Seeks suitable groom. S. Radhakrishnan, 48, Sarojini Street, Sivagangai - 630 561.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Thiruvonam, 25 years, Raghu in 7th place employed girl seeks professionally qualified with good family background boy. S. Balaraman, C-42, Vasant Villa, Amrut Nagar, Ghatkopar (W), Mumbai - 86. 022-25008784.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Hastham, 1982/159/B.Sc.,/GNIIT (MBA) Software Developer girl seeks suitable groom. K. Venkataraman, 4, Patel Street, A 20 Subam Flats, West Mambalam, Chennai 33. Ph : 044-5202 1456.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Kettai-2, Nov. 81/159, B.Sc., (Comp-Sci), Masters in Personal Management, Slim, fair, good-looking, employed seeks professionally qualified well employed groom below 29 years. N. Malathy, B/57, Rail Vihar, Bijili Nagar, Chinchwad, Pune - 411 033. Ph : 020-5633 4278 visitkarthik@rediffmail.com

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Maham, 24, 160cm, B.Sc., (C.S) fair, good-looking girl, seeks highly qualified bridegroom with good family background. M. Prasanna, 2/56, Ambal Nagar, Cheran Ma Nagar, Vilankurichi (P.O.) Coimbatore - 641 035.

◆ ஐயர், காஸ்யபம், மூலம்-2, (2ல் செவ்வாய்), 24, 156 செ.மீ., பி.ஈ., சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், சென்னை பெண்ணிற்கு சென்னையில் நல்ல வேலையில் உள்ள படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப தகவல்களுடன் அணுகவும். K. Nagarajan, 68/4, Roja Street, Ezhil Nagar, Trichy - 620 014.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Ayilyam I padam, 22, 152cm, B.Com., Sutherland Global Service Chennai, girl seeks qualified well employed groom. K. Natarajan, 8/10 Umapathi St. Extn, West Mambalam, Chennai - 600 033. cell:9884491011.

◆ Iyer, Ashtasasthiram, Kasyapa, Anusham, 21 years, 156 cms, B.E. (I.T), employed SWE CTS, Chennai seeks decently employed, Engineering, Graduate, good-looking boy with clean habits, Age 26 years or below. Subsect no bar. (0427)-2383872/Send BH R. Varadarajan, 1-1/220, Kurunji Nagar, Salem - 636 030.


மத்தாப்புச் சேலையிலே
மகிழ்ந்தாடும் பூ மயிலே
தித்திப்பாய் நீ
ஜொலித்தாய்
சாரதா'ஸ் திருச்சியிலே!
தீபாவளி
வாழ்த்துக்கள்
SS-118
SK-306
சாரதா'ஸ்
சுப முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்
45,என்.எஸ்.பி. ரோடு. திருச்சி-2. போன்:2702077.
தன்பில்டிங்,827,மவுண்ட் ரோடு,சென்னை-2,போன்:28521177.



அமெரிக்காவின் No: 1 சமையல் எண்ணெய், கார்ன் எண்ணெய் இப்போது இந்தியாவில்!



ஆரோக்கியம் தரும் அவிட்டா R-கோல்டின் சிறப்பு அம்சங்கள்

- 1. முற்றிலும் கொழுப்புச் சத்து இல்லாதது ஆகவே கொழுப்புச் சத்தினால் ஏற்படும் அனைத்து விதமான நோய்களிலிருந்தும் முழு பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது.
- 2. ஸ்மோக் பாயிண்ட் அதிகமாக இருப்பதால் அவிட்டா R-கோல்டு எண்ணெயை கடைசிச் சொட்டு வரை எண்ணெயின் தன்மை மாறாமல் திரும்பத் திரும்ப உபயோகிக்கலாம் மற்ற எண்ணெயை போல் கடைசியில் மண்டி தங்காது.
- 3. மற்ற சத்துள்ள எண்ணெய்களில் கொலஸ்ட்ரால் இருக்கலாம். கொலஸ்ட்ரால் இல்லாத எண்ணெய்களில் குறைந்தளவு சத்து உள்ளது. ஆனால் அவிட்டா R-கோல்டு கார்ன் எண்ணெயில் கொலஸ்ட்ராலும் கிடையாது அதிக சத்தும் உள்ளது.
- 4. இருதயநோய் உள்ளவர்களுக்கும், இருதயத்தை பாதுகாக்க விரும்புபவர்களுக்கும் அவிட்டா R-கோல்டு மிகுந்த நலன் பயக்கும் என்று இருதய மருத்துவ நிபுணர்களால் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.
- 5. இது கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கு கருவை சுமக்கும் அளவுக்கு கருப்பையை பலமாக வைத்திருக்கச் செய்வதுடன் சுகப்பிரசவம் ஆகவும் ஏதுவாக உள்ளது பிரசவத்திற்கு பின்பும் பெண்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது.
- 6. அவிட்டா R-கோல்டு உபயோகப்படுத்துவதால் இரத்த அழுத்தம் ஆண்களுக்கு 12 சதவிகிதமும் பெண்களுக்கு 5 சதவிகிதமும் கட்டுப்படுகிறது என்பது ஆய்வில் நிரூபணமாகியுள்ளது. இதுதவிர இளம்பெருக்கம் மற்றும் இருதயம், சிறுநீரகம், செரிமானம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துக்கும் சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாக விளங்குகிறது.
- 7. அவிட்டா R- கோல்டு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் உகந்தது.
- 8. இயற்கையாகவே உணவைப் பாதுகாக்கும் தனித்திறன் கொண்டிருப்பதால், நீண்ட நேரம் உணவு கெட்டுப்போகாமல் இருக்கச்செய்கிறது. மற்ற எண்ணெய்களின் காலாவதி காலம் 6 மாதங்கள் ஆனால் அவிட்டா R-கோல்டு கார்ன் எண்ணெயின் காலாவதி காலம் 12 மாதங்கள்.
- 9. உங்கள் எடையை எப்போதும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கச் செய்கிறது ஆகவே உணவு கட்டுப்பாட்டில் இருப்பவர்களும் இதை உபயோகப்படுத்தலாம்.
- 10. அவிட்டா R-கோல்டு மேனி பளபளப்பாக இருக்கச்செய்யவும், கருமையான முடி வளருவதற்கும் மற்றும் உயிரணுக்கள் உற்பத்திக்கும் ஏற்றது.
- 11. அவிட்டா R-கோல்டினால் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரங்களை அதிகளவு சாப்பிட்டாலும் எந்தவித நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் வயிறு மந்தம் இருக்காது.
- 12. மற்ற எண்ணெய்களை விட 25% முதல் 30% வரை இது சிக்கனமானது. அதாவது சராசரியாக ஒரு குடும்பத்திற்கு ஒரு மாதத்திற்கு இதர எண்ணெய்கள் 6 லிட்டர் செலவாகும் பட்சத்தில் அவிட்டா R-கோல்டு கார்ன் எண்ணெய் உபயோகிப்பதால் 1.5லி முதல் 2லி வரை மிச்சமாகும் ஏனெனில் அவிட்டா R-கோல்டில் தயாரிக்கப்படும் பதார்த்தங்கள் எண்ணெயை குடிப்பதில்லை.

மேற்சொல்லப்பட்டுள்ள அனைத்து கார்ன் எண்ணெயின் குணங்களும் மற்றும் அதன் நலன்களும் அமெரிக்காவின் கார்ன் ரிபைனர்ஸ் அசோசியேசன் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள ஆய்வில் நிரூபணமாகியுள்ளது. அவிட்டா R-கோல்டு கார்ன் எண்ணெயை ஒருமுறை உபயோகப்படுத்தியவர்கள் நிச்சயமாக வேறு எந்த எண்ணெய்க்கும் மாறமாட்டார்கள். இப்பொழுது தமிழகத்தின் அனைத்து முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கிறது.

வியாபார தொடர்புக்கு

AVITAA

ARUMUGA GROUP

Avitaa Food Products, P.B.No. 1, 636/15, Rajapalayam Road, CHATRAPATTI - 626 102, INDIA

Ph: 91 - 4563 - 257589 / 257579 Fax: 91 - 4563 - 257559 Email: arumuga-group@eth.net